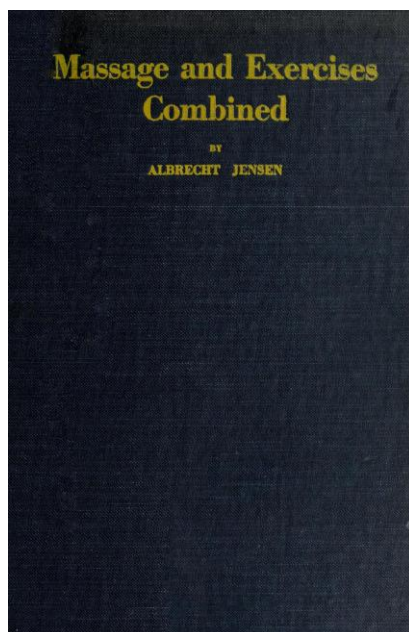


Комбинированный массаж и
упражнения. Постоянный курс
физической культуры для мужчин,
женщин и детей; оздоравливающий,
оживляющий, профилактический,
украшающий; новая система
характерных основ гимнастики и
упражнений индийских йогов на
концентрацию в сочетании с научными
массажными движениями; с 86
иллюстрациями и упражнениями на
глубокое дыхание

Альбрехт Йенсен



Электронная книга проекта "Гутенберг" о комбинированном массаже и упражнениях

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Комбинированный массаж и упражнения

Author: Альбрехт Йенсен

Дата выхода: 6 января 2022 г. [Электронная книга № 67114]

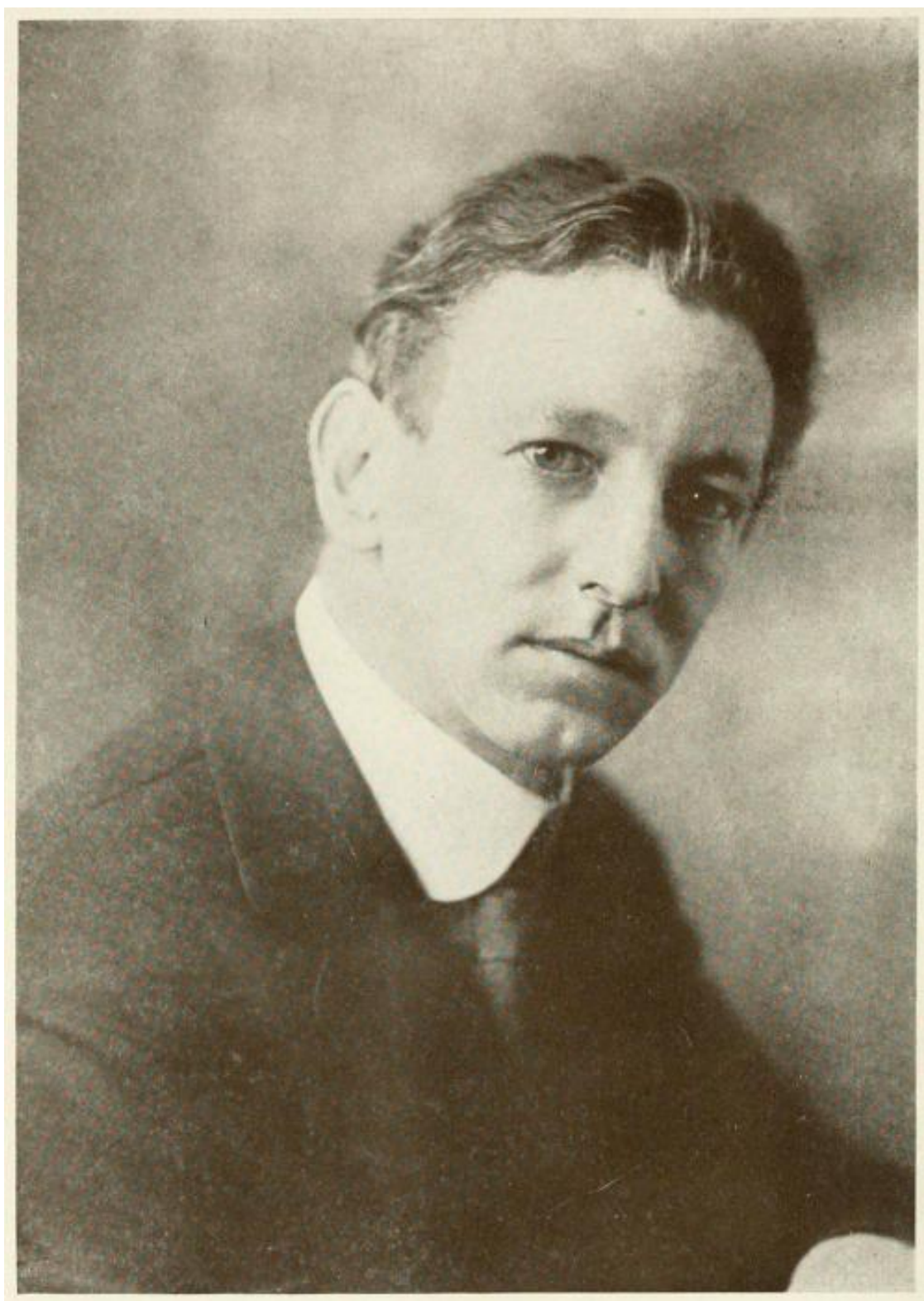
Последнее обновление: 18 октября 2024 г.

Язык: Английский

Оригинальное издание: США: Издательство Brooks & Porter, 1920

Кредиты: Тургут Динсер и команда онлайн-корректоров по адресу <https://www.pgdp.net> (Этот файл создан на основе изображений, щедро предоставленных интернет-архивом)

*** ЗАПУСК ПРОЕКТА "ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА ГУТЕНБЕРГА" "КОМБИНИРОВАННЫЙ МАССАЖ И УПРАЖНЕНИЯ" ***



ABTOP

КОМБИНИРОВАННЫЙ МАССАЖ И УПРАЖНЕНИЯ

ПОСТОЯННЫЙ КУРС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ МУЖЧИН, ЖЕНЩИН И ДЕТЕЙ

ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕЕ, ОЖИВЛЯЮЩЕЕ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ, УКРАШАЮЩЕЕ

НОВАЯ СИСТЕМА ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ И ИНДИЙСКИХ ЙОГОВ УПРАЖНЕНИЙ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ В СОЧЕТАНИИ С НАУЧНЫМИ МАССАЖНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ

С 86 ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И УПРАЖНЕНИЯМИ НА ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

АЛЬБРЕХТ ЙЕНСЕН,
РАНЕЕ РУКОВОДИВШИЙ КЛИНИКАМИ МЕДИЦИНСКОГО МАССАЖА В ПОЛИКЛИНИКЕ И ДРУГИХ БОЛЬНИЦАХ НЬЮ-ЙОРКА

1920

Нью-Йорк, Нью-Йорк, Нью-Йорк

АВТОРСКОЕ ПРАВО 1920 ГОДА
АЛЬБРЕХТА ЙЕНСЕНА

Все права защищены

Напечатано издательством Brooks & Porter
Нью - Йорк

Человеческое тело подобно цепи — оно прочно настолько, насколько его самое слабое звено.

Сила тела разрушается насилием и бездельем, но сохраняется физическими упражнениями.

Большие мышцы не всегда указывают на жизненную силу или хорошее здоровье; многие так называемые сильные мужчины умерли сравнительно молодыми. Жизнеспособность - это, скорее, подвижность ума и тела и способность последнего противостоять атакам болезни и отражать их.

Хорошее здоровье - лучшее наследие, которое родители могут передать своим детям.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге я попытался представить публике новый метод настоящих научных массажных движений в сочетании с упражнениями, чтобы можно было получить пользу от обоих методов одновременно.

Простота его технологии в сочетании с готовностью к индивидуальному применению позволяют любому человеку добиться отличных результатов от его использования.

Применение научных массажных движений стимулирует нервы, ткани, мышцы, органы, сосуды, железы и клетки гораздо более благотворно и эффективно, чем обычные упражнения. Их совместное применение - это физическая культура в ее наиболее научной и совершенной форме.

При разработке практического представления этой системы было отмечено, что массажные движения и наиболее полезные упражнения можно легко и просто комбинировать (хотя это должно выполняться предписанным способом) и что их сбалансированное, логичное сочетание привело к созданию метода, намного превосходящего все другие системы упражнений, не только для поддержания здоровья, но и для специальных терапевтических и физиологических целей.

Упражнения в основном предназначены для использования дома, и будет установлено, что они приносят человеку больше пользы, чем любой курс физической культуры, предлагаемый где бы то ни было. Нет необходимости в гимнастическом снаряжении и никаких затрат, за исключением требуемого времени, которое в основном варьируется от двенадцати до двадцати пяти минут ежедневно в зависимости от времени, потребностей и склонности человека.

Albrecht Jensen,
New York.

ДОКТОР УИЛЬЯМ ШАРП
Западная 50-я улица, 20,
Нью-Йорк

Март 1920 года.

Мистер Дженсен:

Уважаемый сэр!

С удовольствием рекомендую вашу систему массажа и упражнений в сочетании. Я наблюдал превосходные результаты — только от вашего метода массажа — у стольких пациентов поликлиники - как у моих собственных пациентов, так и у других врачей, что я без колебаний присоединяюсь к вашим утверждениям. Тот факт, что для выполнения комбинированных массажных упражнений, которые, таким образом, автоматически распределяются в соответствии с силой и состоянием каждого человека, не требуется никакого оборудования, является наиболее желательной особенностью.

Они специально адаптированы для использования мужчинами, женщинами и детьми в качестве постоянных занятий физической культурой.

Искренне ваш,

(Подпись) Уильям Шарп.

ЭДВАРД ЛИЛАНД КЕЛЛОГ, доктор медицины
УИЛЬЯМ ЭЛВИН КЕЛЛОГ, доктор медицины
Западная 51-я улица, 48,
Нью-Йорк

Апрель 1920 года.

*Мистер А. Дженсен,
город Нью-Йорк.*

Уважаемый сэр!

Я рад, что имел честь ознакомиться с рукописью вашей системы комбинированного массажа и физических упражнений.

Результаты, насколько я наблюдал, были превосходными. Это комбинированное лечение обладает явными преимуществами по сравнению с массажем или упражнениями, предлагаемыми отдельно.

Тот факт, что никакого аппарата не требуется и что силы пациента позволяют адаптировать курс или лечение к его конкретным потребностям, делает его общеприменимым.

Совершенно верно,

(Подпись) Э. Л. Келлог.

Содержание

	На странице
спортивное инструкторов	13
результатирующая плохие последствия от использования тяжелого аппарата, Вес и слишком энергичные упражнения	15
приносят особую пользу для женщин от использования этих упражнений	17
Строительство и характеристик в сочетании массажные упражнения	19
комментариями, чтобы их использовать	24
давление руки	24
степень нагрузки	26
лучшее время для упражнений	27
Примечания	28

целом и подробного описания в сочетании массажные упражнения с их анализ и эффекты	30
Упражнение № 1 от заданию № 2	30
упражнение № 3 от заданию № 3 "А"	33
задании № 4	36
задании № 5	39
задании № 6	41
задании № 7	43
упражнение № 8 от задании № 9	48
Упражнение № 9 А	50
задании № 10	54
упражнение № 11 от	56
упражнение № 12 от задании № 13	57
упражнение № 14 от задании № 14 в	59
правильного дыхания	62
специальной и общей Глубокие дыхательные упражнения	64
синоптический обзор комбинированный массаж упражнения	66
, какое количество упражнений на одно выступление может быть снизилась другую систему:	69
Практикуя движения тела без массажа	70
добавки	72
, как упражнения могут быть использованы в некоторых заболевших и неупорядоченном состояниях организма	74
анемии	78
головная боль	85
расстройства пищеварения	86
расстройства печени	87
диабет	88
поражениями легких	90
неупорядоченных состояний сердца	90
бессонница	91
мышечные нарушения	91

нервных болезней	92
ожирение	92
искривление позвоночника	92

СПОРТИВНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ

Тенденция большинства инструкторов или спортсменов при выполнении упражнений делать упор на развитие крупных мышц, способных выполнять определенные действия. Некоторые даже заходят так далеко, что рассказывают о конкретных подвигах, которые они способны совершать благодаря своей огромной мышечной силе, что, как можно заметить, не обязательно свидетельствует о хорошем здоровье. Часто они приобрели эту мышечную силу с помощью других упражнений, отличных от тех, что описаны в их книгах, или они привыкли к тяжелой работе с ранней юности, или сильны от природы. Но создается впечатление, что любой человек может приобрести такую же мышечную силу, практикуя свои упражнения.

Интересно отметить, что Сэндоу в своем “Журнале физической культуры” критикует мышцы живота датского инструктора по легкой атлетике по фамилии Мюллер как почти ненормально развитые, а Мюллер, в свою очередь, возражает, что руки и ноги Сэндоу слишком толстые для своей длины, а его фигура слишком неуклюжая. То, что у мистера Мюллера фигура лучше, чем у мистера Сэндоу, верно, как и тот факт, что последний уделял слишком много внимания поднятию тяжестей. Однако Сэндоу не такой высокий, как Мюллер, и вполне естественно, что если человек маленького роста обладает такой же развитой мускулатурой, как и более высокий мужчина, то совершенно очевидно, что фигура человека поменьше должна казаться более неуклюжей.

Из этого не следует, что два человека, выполняющие одни и те же упражнения, разовьют похожие фигуры, хотя некоторые мужчины и женщины, преподающие или публикующие курсы по физической культуре, часто создают у своих учеников или читателей такое впечатление.

Однако любые хорошие упражнения улучшат фигуру. Важен тот факт, что Сэндоу и Мюллер так много спорят по вопросу, не имеющему жизненно важного значения. Оба могут быть здоровыми, даже если то, что они говорят друг о друге, правда.

В книге упражнений, опубликованной мистером Мюллером, упоминаются некоторые растирания, или кожные упражнения, как их еще называют. Что касается растирания, то это происходит практически только под кожей. г-н Мюллер правильно признает это в объяснении, что растирание предусматривает разминание всей поверхности кожи. Английский переводчик книги также объясняет в своем Введении, что упражнения по растиранию - это попытка вернуть коже должное положение, надлежащий уход за кожей.

Существует большая разница между научными массажными движениями и растиранием, хотя неспециалисту это может быть неочевидно. Хотя научные массажные движения также приносят

пользу коже, их влияние на более глубоко расположенные сосуды, органы, нервы и мышцы имеет гораздо большее значение.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЯЖЕЛЫХ СНАРЯДОВ, ОТЯГОЩЕНИЙ И СЛИШКОМ НАПРЯЖЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Нечто подобное тому, что произошло с лягушкой, которая хотела стать такой же большой, как бык, происходит со многими молодыми людьми, которые начинают тренироваться с тяжелыми снарядами и гирями, чтобы развить свои мышцы. Обычно в первый или второй месяц наблюдается заметное усиление развития мышц, и, полагая, что это относительное развитие продолжится, он становится чрезмерно увлеченным и работает так энергично, что страдает от своей ошибки. Затем, если упражнения внезапно прекратить, а не постепенно уменьшить, и если ядовитые вещества и накопившаяся в мышцах усталость не будут удалены массажем, результатом будут слишком твердые мышцы с сопутствующими болезненными последствиями. Такие упражнения также создают слишком большую нагрузку на нервы, сердце и другие органы тела. Энергия, которой это требует, должна быть направлена на лучшее; как метко заметил Жюль Кларети из Французского театра в Париже, обсуждая какой-нибудь тяжелый вид спорта, “Подумайте о других вещах”.

Большинство приспособлений, используемых для физических упражнений, действуют слишком искусственно.

Из того, что человек обладает большой мышечной силой, не обязательно следует, что его органы и нервы обладают пропорциональной силой и жизнеспособностью. Можно привести множество примечательных примеров этой ошибочности. Так, например, Эллегард, известный как один из лучших велогонщиков в мире, около пятнадцати лет назад был отвергнут как солдат. Джон Л. Салливан, боксер, умер от слабого сердца. Лес Дарси, боксер из Австралии, который должен был драться с Джессом Уиллардом, скончался от пневмонии в течение нескольких дней после болезни, и многие другие спортсмены подорвали свое здоровье или слишком рано сошли в могилу, став жертвами профессиональных амбиций.

Человек ни в коем случае не должен относиться отрицательно к хорошо развитым и сильным мышцам, пока не нарушены эластичность и ритм движений тела, но если нервы и органы были перенапряжены при развитии мышц, в результате человек становится слабее, а не сильнее.

Эксперименты показали, что, хотя человек с большими и крепкими бицепсами может поднимать более тяжелый вес, чем человек с более гибкими мышцами, последний поднимал бы меньший вес большее количество раз. И то, и другое улучшило бы свои показатели после пятиминутного массажа рук.

При выполнении комбинированных массажных упражнений, изложенных в этой книге, мышцы массируются во время каждого упражнения.

Самый сильный спортсмен может приложить ту же силу, которую он использует при поднятии тяжестей или работе на снарядах, применяя эти массажные движения к телу, без каких-либо возможных побочных эффектов, возникающих в результате тяжелой гимнастической работы. Таким образом, использование такой силы в комбинированных массажных упражнениях принесет пользу организму в виде массажа, и это в значительной степени поможет восстановить жизненные силы, которые могли быть потеряны в результате чрезмерно напряженных упражнений.

Не следует истолковывать эти аргументы как совет воздерживаться от упражнений на свежем воздухе и занятий спортом. Любой человек должен практиковать и участвовать в любых видах спорта, соответствующих его темпераменту, времени и кошельку, но следует следить за тем, чтобы не перенапрягать силы или жизненный тонус.

ОСОБАЯ ПОЛЬЗА ДЛЯ ЖЕНЩИН ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭТИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комбинированные массажные упражнения чрезвычайно полезны женщинам и девушкам всех возрастов.

Женщины больше страдают от запоров, чем мужчины. Это может быть связано с использованием корсетов, которые иногда мешают дыхательным мышцам работать в полную силу или препятствуют свободной циркуляции крови и часто вызывают дряблость или даже атрофию мышц живота и грудной клетки. Поэтому он часто является первоначальной и главной причиной расстройств в органах пищеварения и брюшной полости.

Особенно важно, чтобы женщины, с нетерпением ожидающие материнства, обладали сильными и здоровыми органами и мышцами брюшной полости. Это приведет к быстрым и естественным родам ребенка; и дети, рожденные в таких условиях, вряд ли получат деформирующие травмы, как, например, разрыв нерва, ведущего к руке (плечевой паралич) и т.д., что часто происходит, когда при их рождении приходится использовать искусственные средства.

Беременности, однако, опасаются не столько из-за неудобств вынашивания ребенка или его родов, сколько главным образом из-за распространенного представления о том, что женщина может потерять свою девичью внешность или чувствовать себя не такой молодой, как раньше; это часто случалось со многими. Если с ранней юности женщина занималась спортом и тренировала мышцы живота, состояние беременности будет менее неприятным. Она также ожидала бы этого состояния с большей надеждой и восторгом, если бы ее можно было заставить осознать, что с помощью ухода, массажа и упражнений для мышц брюшного пресса, после восстановления после переодевания, она могла бы вернуть себе прежнюю фигуру и внешний вид.

Комбинированные массажные упражнения № № 10, 3, 7 и 5 наиболее полезны для органов и мышц брюшной полости. Массажные движения, описанные в пунктах 10 и 3, особенно полезны

при выделениях из органов малого таза; они способствуют более быстрому и полному их удалению.

Если бы девочки тринадцати лет или младше начали практиковать комбинированные массажные упражнения и дыхательные упражнения по пятнадцать-двадцать минут каждый день, в большинстве случаев можно было бы предотвратить нарушения периодических выделений; грудь была бы более упругой, и это во многом способствовало бы превращению в женщину без какого-либо ущерба для нервов или общего состояния здоровья.

ПОСТРОЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ КОМБИНИРОВАННЫХ МАССАЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Основные характеристики упражнений, представленных в этой книге, заключаются в том, что научные или медицинские массажные движения (не просто растирания) были объединены с основными предварительными гимнастическими упражнениями, такими, например, как сгибание, растягивание и круговые движения руками, наклоны туловища назад, вперед и в стороны, повороты и перекачивания вправо или влево, а также сгибание и вытягивание ног.

Благодаря такому сочетанию массажных движений с движениями тела также достигается преимущество основных характеристик системы индийских йогов, или упражнений на концентрацию, называемых так в честь древних индусов —Йогин. Например, одно из их упражнений состояло в том, чтобы положить тыльные стороны кистей на спину и, концентрируя внимание на мышцах рук, оказывать постоянное давление на эту часть тела. Другой состоял в том, чтобы крепко сжать кисти (руки по бокам) и приподняться на носки, одновременно концентрируя ум на мышцах рук и ног. Йоги также практиковали другие упражнения, в которых руки оказывали постоянное давление на другие части тела и на стену.

Несколько более или менее фантастических систем упражнений, представленных за последние пятьдесят лет, которые состоят главным образом в оказании воображаемого сопротивления мышцам только силой воли, происходят от индийских йогов.

В упражнениях, представленных в этой книге, естественное, лучшее и более приятное сопротивление мышц ног, рук и туловища достигается поглаживанием и надавливанием руками на тело и конечности. **Здесь надавливание не является стационарным**, как в индийских и подобных упражнениях, но выполняется во время поглаживания руками. **Это поглаживание и надавливание** выполняется таким образом, что оно идентично научным массажным движениям, некоторые из которых использовались известными специалистами в Европе и Америке. К упражнениям также добавлены те, которые, как показал опыт автора в больницах Нью-Йорка, дают наилучшие результаты. Единственная разница заключается в том, что здесь они соединены с движениями тела и выполняются самим человеком.

Эти массажные движения оказывают гораздо больший благотворный эффект — как терапевтический, так и физиологический, — чем сами движения тела, с которыми они сочетаются. Здесь может быть вставлено краткое объяснение их воздействия.

1. Они вызывают усиление активности желез и сосудов кожи и мышц. Отходы жизнедеятельности и ядовитые вещества уносятся лимфой и кровью и выводятся через кожу, легкие и почки с большей готовностью, чем иным способом.
2. Дряблые и атрофированные мышцы получают питание и восстанавливаются, в то время как твердые и сокращенные мышцы становятся более мягкими и эластичными; и с них снимается усталость.
3. Они стимулируют и питают нервы, а через них ткани и органы тела.
4. Они вызывают усиленное горение в тканях, выводится больше углекислого газа и поглощается больше кислорода, тем самым стимулируя и увеличивая дыхание через легкие и поры кожи.
5. Массажные движения также стимулируют и вызывают повышенную активность органов пищеварения. Увеличивается выделение пищеварительных соков из печени и поджелудочной железы, которые необходимы для правильного переваривания и усвоения пищи. Они помогают предотвратить нагрубание печени и очень полезны для этого органа. Механическое воздействие массажных движений оказывает прямое воздействие на желудок и кишечник и косвенное - через питание нервных центров, управляющих ими.
6. Также стимулируется прямое действие почек и мочевого пузыря, так что отходы жизнедеятельности и ядовитые вещества выводятся быстрее.
7. Воздействие на сердце осуществляется не только массированием вокруг его области, стимулируя таким образом окружающие его мышцы и нервы, но и через влияние массажных движений на циркуляцию крови. Таким образом, увеличивается сила сердцебиения и уменьшается его количество.
8. Слабым глазам пошло на пользу воздействие массажа на нервную систему.

Подводя итог, можно видеть, что: (1) В массажные упражнения включены основы предварительных гимнастических упражнений с их результирующей пользой. (2) Достигается терапевтический и физиологический положительный эффект научных массажных движений. (3) Преимущество основных характеристик системы концентрации, созданной индусами, обеспечивается гораздо более эффективным, легким и приятным способом. (4) Кроме того, возникают другие общие преимущества, которыми обладают массажные упражнения. Можно отметить некоторые из них:

- а. Максимальный эффект при минимальных усилиях.
- б. Растягивание, надавливание, стимуляция и питание нервов естественным способом.
- с. Предотвращение умственного переутомления. Чем дольше выполняются упражнения, тем больше они нравятся из-за их приятной природы и немедленного эффекта.
- г. Поскольку упражнения регулируются давлением рук, они могут быть адаптированы в любой требуемой степени и, таким образом, одинаково полезны для всех, от наиболее развитого спортсмена до маленького ребенка, достаточно взрослого, чтобы понимать их выполнение.

е. Упражнения могут также использоваться при различных нарушениях и болезнях организма, имеющих мягкий характер, при которых полезен массаж. Человек с поврежденными ногами и даже тот, у кого вообще нет ног, сможет практиковать некоторые из них в положении сидя или лежа; а именно, массажные упражнения № 1, 2, 10 и 12, а также без движений тела № 8, 11 и 14.

ф. Потому что они улучшают циркуляцию крови и лимфы, обогащают кровь, сжигают жировые ткани, наращивают мышцы и оказывают самое благотворное влияние на нервы и железы; они улучшат внешний вид и фигуру как полных, так и худых.

г. Они сохраняют молодость и отсрочат старость.

КОММЕНТАРИИ ОТНОСИТЕЛЬНО ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Массажные упражнения в основном предназначены для ежедневного применения мужчинами, женщинами и детьми с целью сохранения и улучшения их здоровья, жизненных сил, энергии и фигуры.

Лучший метод - выполнять все комбинированные массажные упражнения в их последовательности вместе со специальным или общим упражнением на глубокое дыхание с интервалами, описанными в главе “Краткий обзор”, [страница 78](#). Таким образом, массажные движения и движения тела выполняются в наилучшей пропорции. Независимо от того, выполняются ли массажные упражнения по пять, десять или пятнадцать раз каждое или более, время, отведенное на глубокое дыхание с указанными интервалами, не должно превышать пятнадцати секунд.

Выполнение всех упражнений от пяти до пятнадцати раз каждое указанным способом потребует от двенадцати до двадцати пяти минут (то есть одного выполнения), что будет наиболее подходящим для всех, кто использует их в качестве ежедневного курса. Пожилым и полным людям, вероятно, потребуется немного больше времени на одно выступление, чем необходимо тем, кто моложе, худее или более спортивен. Однако ничто не мешает кому-либо увеличить время до получаса или даже дольше, если это необходимо; или же представление может длиться столько, сколько исполнитель, возможно, привык тренироваться в спортивном зале. Среднее время, необходимое для выполнения каждого массажного упражнения пять раз, указано в описании.

ДАВЛЕНИЕ РУК

Массажные упражнения можно регулировать и делать более или менее энергичными не только путем увеличения или уменьшения их количества и скорости, но также путем увеличения или уменьшения давления рук при поглаживании тела. Таким образом, их можно выполнять по пятнадцать раз каждое с легким нажимом и не утомлять так сильно, как если бы они выполнялись по пять раз каждое с более сильным нажимом.

Легкое надавливание выполняется, когда в игру вводится практически только вес рук.

Самое сильное давление оказывается, когда пальцы и кисти используются с максимальной силой.

Умеренное давление - это такое, которое находится на полпути между отсутствием реального давления и наиболее сильным.

Сильное давление в этом случае несколько более сильное, чем умеренное.

Сильное надавливание руками, конечно, даст более эффективный массаж и сделает движения тела и конечностей более энергичными, оказывая таким образом большее влияние на все тело, чем легкое надавливание. Однако это не означает, что необходимо или наиболее практично использовать максимально сильное давление, хотя даже это может быть сделано без нанесения вреда, поскольку массажирование мышц автоматически предотвратит любую скованность или неблагоприятные последствия.

Следует помнить, что под самым сильным давлением понимается самое сильное, которое человек в состоянии оказать на себя. Возьмем, к примеру, двух людей с совершенно разной физической силой, таких как мощный борец и маленькая девочка примерно десяти лет. Если борец использует максимально возможное для него давление, это давление не причинит ему вреда (при условии, конечно, что у него не было недавних травм), поскольку его тело пропорционально сильно. Маленькая девочка, однако, не может выдержать давления, которое борец способен оказывать на свое тело, но она не сможет давить так сильно. Однако она сможет выдержать самое сильное давление, которое только сможет оказать, потому что его сила будет пропорциональна силе ее тела.

Если возникает вопрос о том, следует ли выполнять каждое упражнение меньшее количество раз с самым сильным нажимом или большее количество раз с умеренным или сильным нажимом, последний метод не только целесообразен, но и предпочтителен.

Следовательно, в большинстве случаев следует использовать умеренное или сильное давление, когда одно и то же давление оказывается на протяжении всего выступления.

Использовать разные степени давления в одном упражнении не только практично, но и так же эффективно, как использовать одно и то же давление в одном упражнении. Например, если упражнение выполняется пять раз, то в первый раз может быть оказано легкое давление, во второй раз - умеренное, в третий раз - сильное, в четвертый раз - также сильное, а в пятый - умеренное.

Если упражнение выполняется десять раз, то различные степени надавливания, конечно, можно выполнять с большим разбросом. Другими словами, можно использовать изменяющееся давление, постепенно увеличивая его каждый раз, пока упражнение не будет выполнено пять или шесть раз, затем постепенно уменьшая для каждого из оставшихся четырех или пяти раз. Если упражнение выполняется пятнадцать раз, увеличивайте давление до седьмого или восьмого раза, уменьшая его для каждого оставшегося раза, и так далее.

СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Независимо от того, выполняются ли массажные упражнения меньшее количество раз с сильным надавливанием или большее количество раз с легким надавливанием и выполняются

ли они быстро или медленно; каждое упражнение можно выполнять до тех пор, пока не возникнет желаемая усталость.

Боксер, борец или любой другой спортсмен на тренировке может пожелать выполнять упражнения таким образом и в такой степени, чтобы в результате наступило полное переутомление. То же самое может быть верно в случае полных людей, которые хотят похудеть, когда сердце и другие жизненно важные органы существенно не ослаблены.

Мужчины, женщины и дети, которые ежедневно выполняют упражнения для улучшения и сохранения своего здоровья, несомненно, будут придерживаться умеренного курса и выполнять каждое упражнение только до легкого утомления. Однако возможны и более напряженные выступления, но следует соблюдать осторожность, чтобы избегать любых крайностей.

Если какое-либо упражнение вызывает усталость, пятнадцатисекундное глубокое дыхание между этим и следующим, вероятно, поможет устранить ее. В противном случае пауза между массажным упражнением и дыханием может быть продолжительной. Однако чувство усталости, возникающее в результате энергичных или длительных массажных упражнений, не будет длиться так долго, как при выполнении других упражнений с аналогичной нагрузкой. Это связано с влиянием массажных движений.

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ

Хотя упражнения полезно выполнять по утрам, большинство людей не чувствуют склонности энергично напрягаться сразу после пробуждения. Это также не является научно обоснованным, поскольку тело было неактивным и находилось в положении лежа в течение нескольких часов. Рекомендуется следующая процедура:

Встав, выполните общие и специальные дыхательные упражнения без напряжения, примерно по два раза каждое. Это улучшит работу сердца и кровообращение. Впоследствии или после ванны выполните все массажные упражнения по пять-десять раз каждое. Если на все нет времени, выполните упражнения № 7 или 5, или оба.

Приобретите привычку правильно дышать с раннего утра.

Если ванну принимать каждое утро, предпочтительнее теплый душ, постепенно остывающий.

Вторая половина дня или вечер, примерно за полчаса до ужина, также являются желательным временем для физических упражнений, поскольку это стимулирует выделение желудочного сока и приводит всю пищеварительную систему в наилучшее состояние для приема пищи. Лучше всего не выполнять никаких интенсивных физических упражнений в течение по крайней мере трех четвертей часа после плотного приема пищи.

Если выполнять массажные упражнения в течение примерно десяти минут без особых усилий, непосредственно перед отходом ко сну, это окажет положительное влияние на сон.

До и после купания в океане также подходящее время для выполнения упражнений.

Это не должно создавать впечатления, что все комбинированные массажные упражнения обязательно должны выполняться три раза в день, хотя при соответствующих обстоятельствах это могло бы быть очень полезно. Однако их следует выполнять не реже одного раза в день, хотя

соблюдение этого правила может оказаться невозможным постоянно. Например, в очень жаркий день с высокой влажностью, когда вызывается постоянное потоотделение, может показаться желательным опустить их. Однако, если утром выполняется только одно или два массажных упражнения, желательно, чтобы все они вместе с дыхательными упражнениями с интервалами выполнялись не менее пяти раз каждое позже в течение дня. В десять раз каждый был бы лучше.

Кроме того, специальные и общие упражнения на глубокое дыхание следует выполнять отдельно в течение примерно пяти минут один или два раза в день.

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Каждое упражнение должно выполняться одним равномерным ритмичным движением.

Помещение следует проветрить, окно открыть, если это возможно, без сквозняка или слишком сильного понижения температуры.

Маловероятно, что человек простудится во время тренировки, но по завершении движений рекомендуется быстро одеться. Конечно, зимой помещение может быть утеплено.

Если кожа влажная, следует принять ванну или вытереть тело влажным прохладным полотенцем и тщательно высушить перед началом упражнений. Если во время тренировки тело и ладони рук становятся влажными, следует посыпать кожу небольшим количеством талька.

ИЛЛЮСТРАЦИИ

Тем, кто читал предыдущие главы, вряд ли нужно указывать, что упражнения, продемонстрированные женщиной, предназначены не только для женщин, но также для мужчин и детей; и точно так же упражнения, продемонстрированные мужчиной—автором, — одинаково полезны для женщин и детей.

ОБЩЕЕ И ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ КОМБИНИРОВАННЫХ МАССАЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ИХ АНАЛИЗОМ И ЭФФЕКТАМИ

(См. также *Синоптический обзор*)

Упражнение № 1

Массируйте обеими руками одновременно от лба или каждого виска вверх по макушке и боковым поверхностям головы и продолжайте спускаться по затылку, шее и шейным позвонкам, а оттуда по обеим сторонам шеи и вниз по каждой стороне горла; одновременно наклоняйте голову вперед и назад.

Подробное Описание

Положение.— Стоя или сидя прямо на стуле или кровати.

Упражнение № 1.

EXERCISE NO. 1.

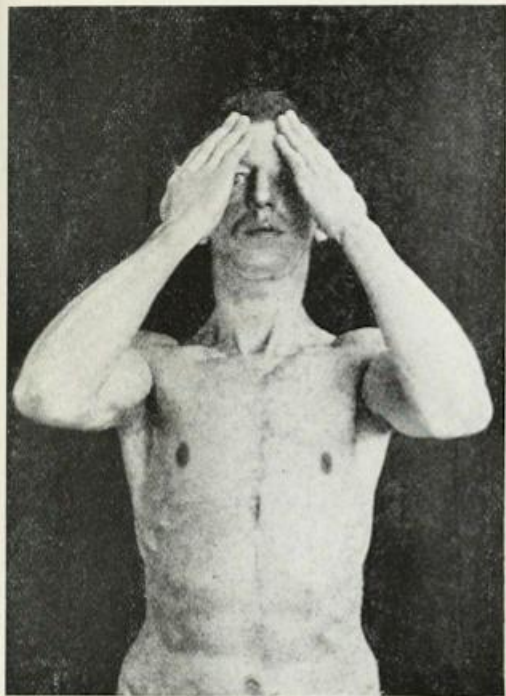


Fig. 1 A.

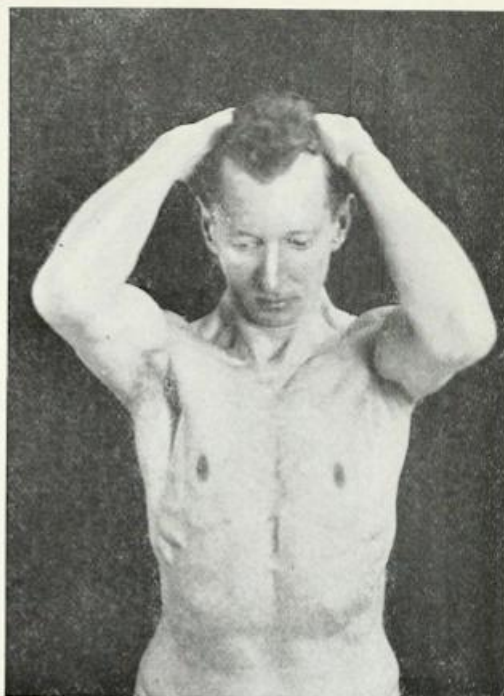


Fig. 1 B.

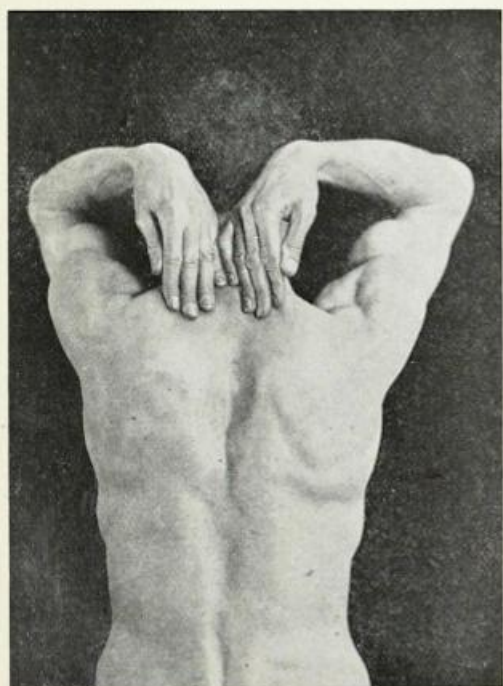


Fig. 1 C.

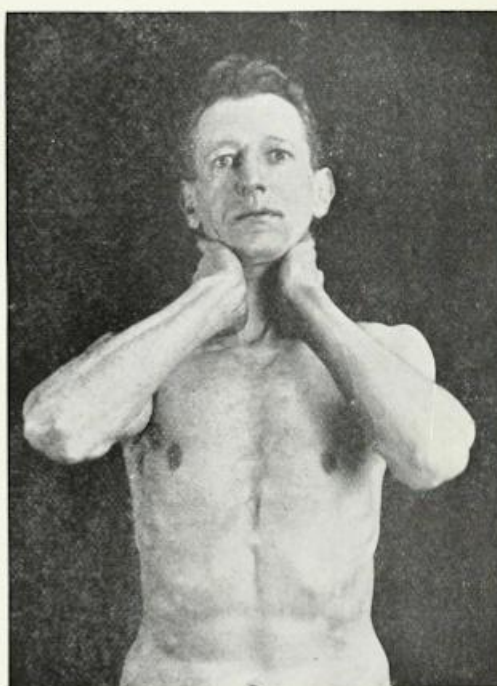


Fig. 1 D.

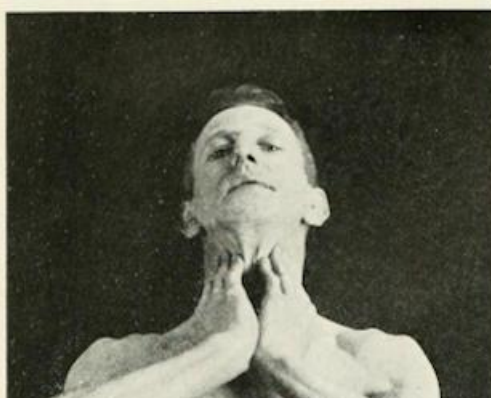


Рис. 1 А. Рис. 1 Б.

Рис. 1 С. Рис. 1 D.

Рис. 1 Е.

Сложив четыре пальца вместе и сомкнув большие пальцы, поместите внутреннюю сторону пальцев на середину лба так, чтобы кисти были почти параллельны друг другу (рис. 1а). Поглаживайте оттуда пальцами и ладонями обеих рук одновременно вверх над головой; одновременно наклоняйте голову вперед (рис. 1б). Продолжайте опускаться вниз по задней части головы и шее, насколько это возможно, нажимая пальцами с каждой стороны шейных позвонков (рис. 1в). Отсюда продолжайте поглаживание ладонями рук и пальцами по обе стороны шеи по направлению к горлу; в то же время медленно наклоняйте голову назад (рис. 1d). Когда пальцы достигают горла, они поглаживают его сверху вниз с каждой стороны (рис. 1, Е).

Выполнение этого упражнения пять раз займет около полуминуты.

Примечание I. Пока пальцы поглаживают шею по обе стороны от шейных позвонков, локти должны быть подняты как можно выше.

Примечание II. Вдохните, пока руки движутся над головой и вниз по задней поверхности шеи. Выдыхайте, пока руки и пальцы двигаются по шее и над горлом.

Примечание III. Женщины с длинными и густыми волосами, которые, будучи распущенными, могут мешать движениям рук и пальцев, могут заплести их на затылке (на манер косички) и поглаживать пальцами по бокам. Или же распущенные волосы могут быть разделены пробором посередине, таким образом оставляя сравнительно свободной заднюю часть шеи.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 1

Влияние массажных движений на мышцы, нервы, ткани и кровообращение, а также на внутренние органы уже было в некоторой степени описано в главе “Построение и характеристики комбинированных массажных упражнений”. Следовательно, анализ и эффекты этого и других упражнений будут лишь попыткой объяснить, как сочетается каждое упражнение и на какие нервы, мышцы и органы оно оказывает влияние.

Это упражнение комбинируется таким образом, что получают движения рук и наклоны головы вперед и назад вместе с массажем висков, лба, волосистой части головы, шейных позвонков, шеи и горла.

Движения головы, рук и кистей рук при выполнении массажных движений тренируют мышцы и нервы кистей, предплечий, плеч, верхней части спины, боков и груди. Они также растягивают мышцы и нервы последних двух.

Массаж воздействует на мышцы, сосуды, нервы и ткани висков, волосистой части головы, шеи, горла, а также на железы шеи.

Это упражнение действует как профилактическое средство и полезно при головной боли, невралгии лицевого нерва, выпадении волос и нарушении кровообращения в голове. Это уменьшит жирность плеч и шеи и сделает их тонкими.

Это также полезно для певцов и публичных ораторов.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 2

Массируйте каждую руку и бок поочередно от запястья вдоль верхней поверхности руки вверх через плечо к основанию шеи, затем от запястья снова вдоль нижней стороны руки через подмышечную впадину и часть лопатки вниз по той же стороне тела и через нижнюю часть грудной клетки к противоположной стороне; одновременно тренируя руки и плечи.

Подробное Описание

Положение.— Стоя или сидя прямо на кровати или стуле.

Упражнение № 2.

EXERCISE No. 2.

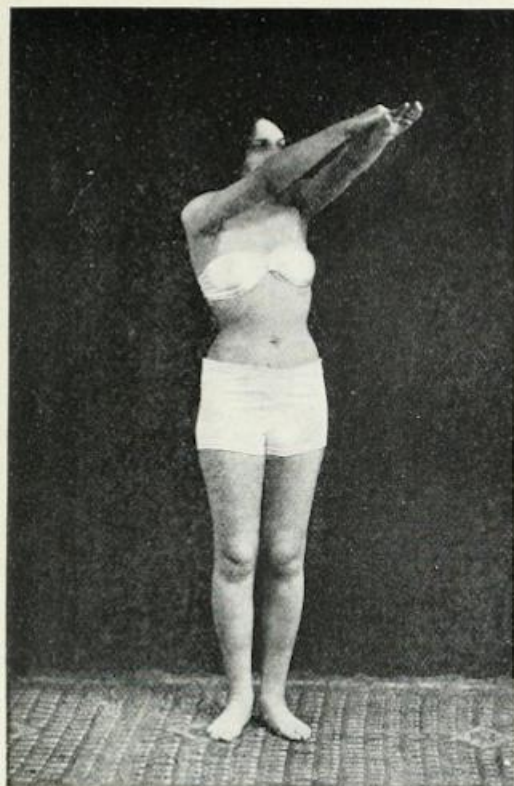


Fig. 2 A.



Fig. 2 B.



Fig. 2 C.



Fig. 2 D.



Рис. 2 А. Рис. 2 Б.

Рис. 2 С. Рис. 2 D.

Рис. 2 Е. Рис. 2 F.

Вытяните левую руку вперед, держа ее под таким углом, чтобы кончики пальцев находились на одной высоте или немного выше макушки головы, пальцы держите прямыми и вместе, большие пальцы сомкнуты. Положите правую руку так, чтобы пальцы были сомкнуты, поверх верхней части левой руки на запястье или на запястье таким образом, чтобы кисть и пальцы были согнуты поперек руки и чтобы ладонь и пальцы одинаково давили сверху и с обеих сторон одной и той же руки (рис. 2 А).

Погладьте таким образом оттуда вдоль верхней стороны вытянутой руки, продолжая через плечо к основанию шеи (рис. 2b). Затем позвольте руке свободно скользнуть назад таким же образом по руке к запястью. Теперь обхватите вытянутую руку снизу за запястье таким образом, чтобы большой палец находился с внутренней стороны, а четыре пальца - с внешней стороны руки (рис. 2в). Погладьте таким образом вытянутую руку снизу вверх от запястья до подмышечной впадины, одновременно медленно поднимая ее почти до перпендикулярного положения. Затем продолжайте опускаться под плечо, расположив четыре пальца как можно дальше вокруг лопатки, а большой палец - в подмышечной впадине (рис. 2d). Продолжайте движение вниз по той же стороне тела, пальцы отведите как можно дальше назад, а руку держите поперек туловища и согните таким образом, чтобы она давила одинаково ладонью и пальцами. Когда рука, таким образом, пройдет чуть ниже линии, горизонтальной соску левой груди (рис. 2е), позвольте ей таким образом переместиться по груди под сосками на другую сторону, не изменяя положения самой руки (рис. 2f).

Во время этого массажа левой стороны и нижней части грудной клетки левую руку все еще следует держать в вытянутом положении над головой.

Завершив движение в правую сторону и переключившись на левую, отпустите правую руку от груди и вытяните правую руку, удерживая ее в том же положении, в каком вначале была левая. В то же время опустите левую руку ладонью вниз на верхнюю сторону правого запястья и начните поглаживать правую руку и бок таким же образом, как левую. При таком перемещении с одной руки и бока на другой практически не следует останавливаться.

Выполнение этого упражнения пять раз займет около полуминуты. Если считать каждый раз, когда начинаете поглаживать каждую руку, получится десять отсчетов.

Примечание I. Когда верхняя сторона одной из рук была помассирована до основания шеи, нет абсолютной необходимости опускать руку обратно на руку, как описано выше, чтобы помассировать ее снизу. Кисть можно просто отнять от шеи, а вытянутую руку обхватить под запястьем, не касаясь его верхней стороны. Однако лучше всего выполнять описанным ранее способом, но пусть руки вернутся назад, едва касаясь предплечья.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 2

Это упражнение комбинируется таким образом, что получаются движения рук вместе с их массажем, а также движения плеч, боковых сторон верхней части тела, внешних сторон верхней части спины и нижней части груди.

Руки и плечи здесь тренируются в большей степени, чем в упражнении № 1. Так, например, при поглаживании левой руки вверх правой рукой тренируются не только мышцы правой руки, но и мышцы левой руки и плеча, причем последние особенно задействованы, потому что левая рука сопротивляется давлению на нее правой руки. Кроме того, одновременно массируется левая рука. При массаже правой руки, конечно, происходит обратное.

Движения рук при выполнении массажных движений тренируют мышцы и нервы кистей, предплечий, плеч, верхней части спины, боков и нижней части груди.

Массаж воздействует на мышцы, нервы, кровеносные и лимфатические сосуды рук, плеч, боков и нижней части грудной клетки. Он также стимулирует работу печени и укрепляет работу сердца.

Это упражнение особенно полезно при скованности рук и плеч, вызванной игрой в бейсбол, гольф, хоккей или другими перенапряжениями. Это уменьшит жирность плеч и рук и сделает их тонкими.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 3

Массируйте каждую ногу поочередно обеими руками одновременно от лодыжки вверх по голени и бедру, продолжая оттуда, расположив одну руку над другой параллельно друг другу, прямо поперек живота, одна рука движется под ребрами, по поперечной ободочной кишке и животу, а другая рука - по нижней части живота и тазу; одновременно поднимайте и вытягивайте ноги и сгибайте туловище вперед и назад.

Подробное Описание

Положение.— Стоя прямо, ноги параллельны и примерно в четырех дюймах друг от друга.

Упражнение № 3.

EXERCISE NO. 3.

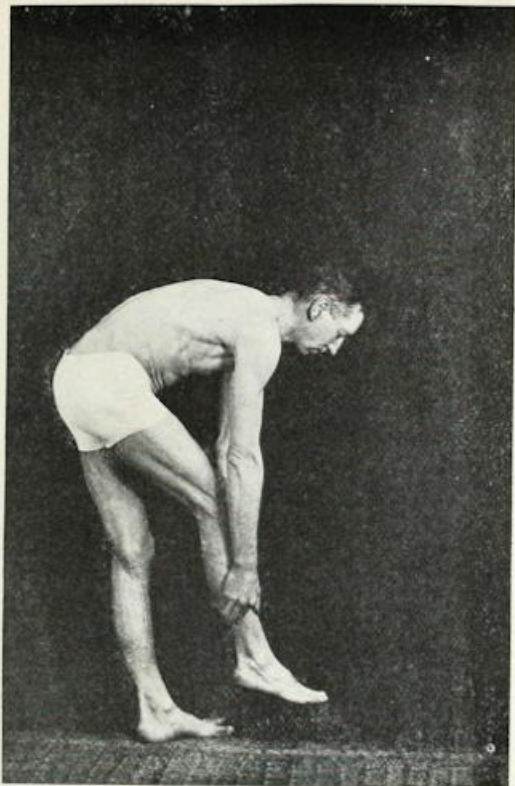


Fig. 3 A.



Fig. 3 B.

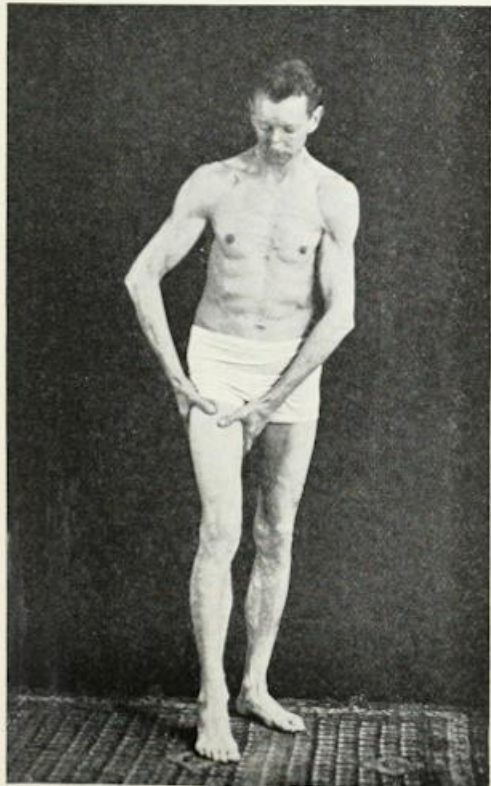


Fig. 3 C.

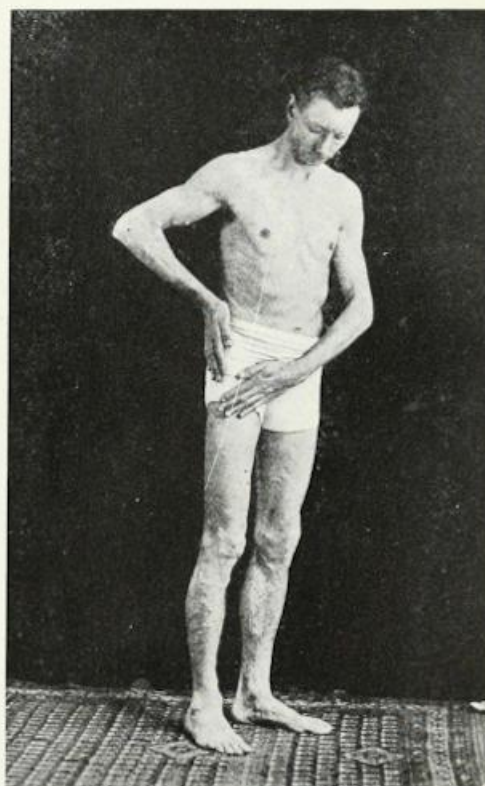


Fig. 3 D.



Рис. 3 А. Рис. 3 В.

Рис. 3 С. Рис. 3 D.

Рис. 3 Е. Рис. 3 F.

Наклоните туловище вперед, одновременно приподнимая правую ногу примерно на четыре дюйма от пола, так, чтобы она была слегка согнута в колене и бедре и несколько направлена вперед. Затем вес будет перенесен на левую ногу, колено которой следует держать как можно жестче. Наклонив туловище вперед, обхватите правую ногу обеими руками чуть выше лодыжки таким образом, чтобы большие пальцы оказались спереди по обе стороны от большой берцовой кости. Пальцы каждой руки, которые держатся близко друг к другу, наклонены вниз и обхватывают тыльную сторону ноги с каждой стороны так, чтобы третий и безымянный пальцы каждой руки встретились и соприкоснулись на средней линии икроножных мышц. Ладони рук, таким образом, находятся по обе стороны от ноги, правая рука находится на правой или внешней стороне, а левая - на внутренней или левой стороне (рис. 3 А).

Погладьте таким образом обеими руками одновременно от лодыжки вверх по нижней части правой ноги, надавливая большими пальцами на мышцы и особенно внутренней стороной кончиков пальцев на середину икроножных мышц.

Продолжая движение над коленом и для того, чтобы руки соответствовали форме бедра, поверните большие пальцы более поперечно к верхней стороне бедра и сделайте то же самое с пальцами под ним, чтобы, насколько это возможно, воздействовать на мышцы бедра по всей окружности (рис. 3b).

Руки, таким образом, достигают паха (рис. 3 В).

Здесь правая рука с направленными вниз пальцами и сомкнутым большим пальцем продолжает движение вверх по боковой поверхности бедра, пока тыльная часть правой ладони не окажется чуть выше гребня подвздошной кости, или тазовой кости. Здесь она поворачивается так, чтобы пальцы были направлены прямо влево или к средней линии тела. Одновременно левая рука, расположенная на внутренней стороне паха, также поворачивается, но таким образом, что пальцы направлены вправо, а тыльной стороной ладони она нажимает и поглаживает на небольшом расстоянии аппендикс и нижнюю правую часть живота. Это делается одновременно с поглаживанием правой рукой вверх по бедру и поворотом вокруг, как описано (рис. 3d). Когда обе руки повернуты таким образом, левая окажется под правой, пальцы каждой руки направлены в противоположном направлении, а кисти параллельны друг другу. Правая ступня ставится на пол в тот момент, когда руки достигают паха или бедра, и в то же время верхняя часть туловища возвращается в вертикальное положение, плечи слегка откидываются назад без напряжения. Мышцы живота не должны быть ни растянуты, ни сокращены, а должны оставаться в естественном положении (рис. 3, Е).

Не сгибая туловище в стороны, продолжайте таким образом обеими руками одновременно поперек живота, правая рука сначала пальцами перемещается под ребра, пальцами и ладонью надавливают на внутренние органы брюшной полости (точку печени, поперечную ободочную кишку, область солнечного сплетения, двенадцатиперстную кишку, привратник и желудок) и

заканчивают на левой стороне, при этом пальцы перемещаются между гребнем подвздошной кости, или тазовой кости, и нижней границей ребер. Левая рука тыльной стороной ладони в одно и то же время проводит по нижней части живота, прямо под пупком, и переходит на левую сторону, где одновременно отпускается правой рукой (рис. 3f).

Теперь погладьте левую ногу, бедро и живот аналогичным образом, но, конечно, с той разницей, что здесь левая рука поглаживает вверх по внешней стороне ноги, по левому бедру и по животу слева, над правой рукой. Последний перемещается с внутренней стороны ноги по нижней части живота ниже левой руки. Другими словами, левая рука массирует левую ногу и бок, а от последней - живот таким же образом, как правая рука делает с правой стороны, и аналогично правая рука массирует левую ногу и бок, а от последней - живот таким же образом, как левая рука с правой стороны.

Выполнение этого упражнения пять раз займет около полуминуты. Если считать каждый раз, когда начинаете поглаживать каждую ногу, получится десять отсчетов.

Примечание I. Подъем туловища должен быть таким усилием, которое в данном случае тянет руки над ногой.

Примечание II. При наклонах для массажа каждой ноги вверх последнюю также можно согнуть и поднять как можно выше. В этом случае нога опускается вниз с помощью рук, в то время как они давят на нее, мышцы бедра, таким образом, тренируются и оказывают большее влияние, чем если бы нога была поднята или согнута лишь на небольшое расстояние. Напротив, если нога выставлена лишь слегка вперед с небольшим сгибанием в колене, как объясняется в подробном описании, верхняя часть тела должна быть наклонена еще ниже, чтобы руки достигли голени у лодыжки. Таким образом, мышцы живота и спины тренируются и оказывают большее влияние на них.

Если упражнение выполняется только пять раз, его следует выполнять так, как описано в *Подробном описании*; если оно выполняется десять или более раз, можно использовать оба способа примерно по равному количеству раз каждый.

Упражнение № 3 А

Положение.—Лежа на спине на полу или кровати.

Упражнение № 3А.

EXERCISE NO. 3 A.

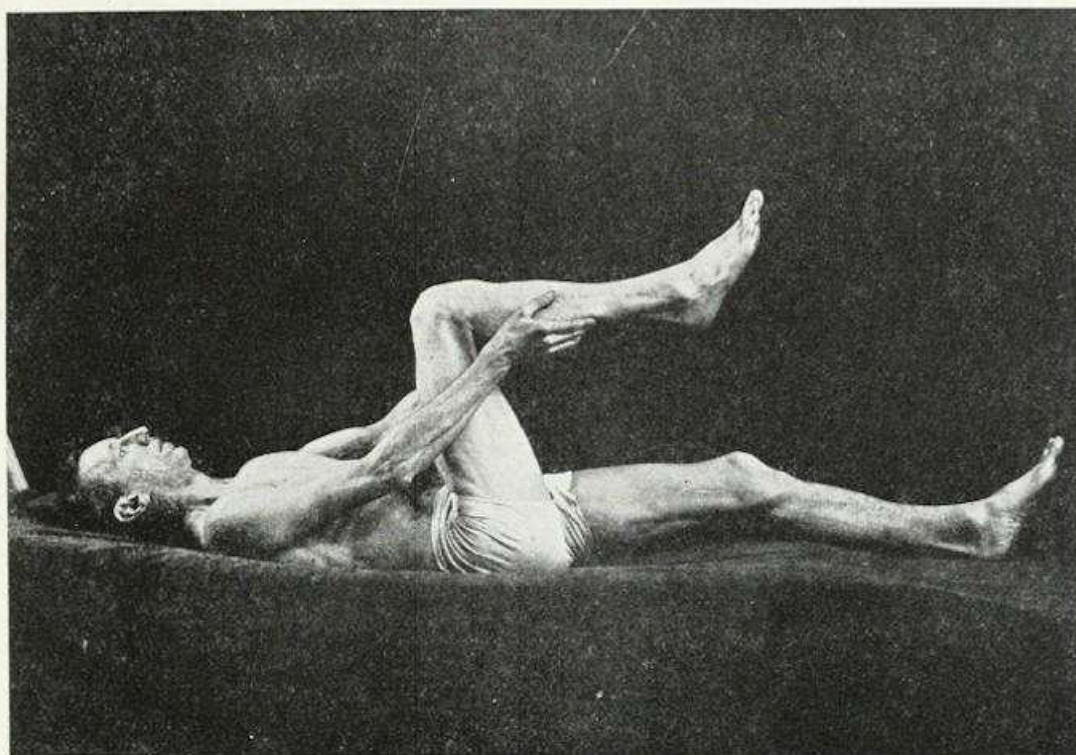


Fig. 3A—A.

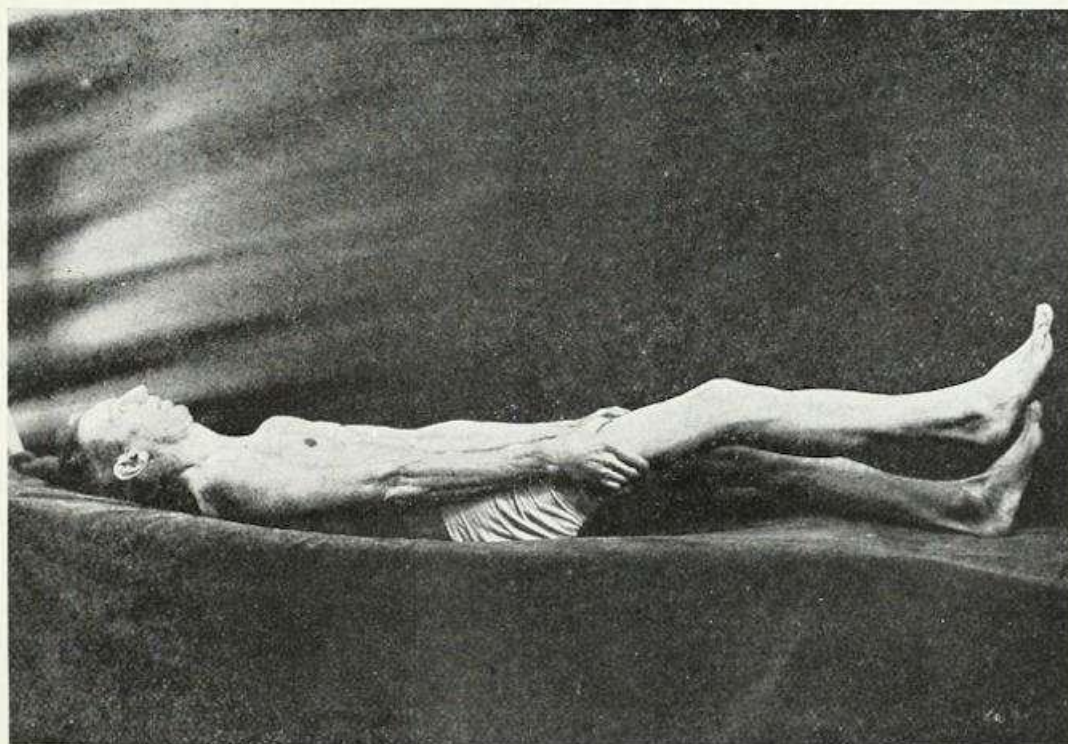


Fig. 3A—B.



Рис. 3А—А.

Рис. 3А—В.

Рис. 3А—С.

Рис. 3А—D.

Рис. 3А—Е.

Здесь движения те же, что и в пункте 3, за исключением того, что они выполняются из положения лежа на спине на кровати или матрасе. Положение ног и туловища может быть изменено аналогично положению № 3. Таким образом, верхняя часть тела может оставаться лежащей спиной на кровати, в то время как каждая нога согнута и крепко удерживается руками за лодыжку. Затем нога проталкивается сквозь них (рис. 3 А—А и Б).

Или можно приподнять верхнюю часть туловища и держать каждую ногу почти прямой или более или менее согнутой, затем поглаживают, одновременно наклоняя туловище назад и снова вниз на кровати (аналогично упражнению по гребле) (рис. 3 А—В и D).

Ноги и туловище должны быть отведены назад и лежать ровно на кровати, в то время как руки поглаживают бедра и живот, чтобы последний не был ни растянут, ни сокращен, а оставался в естественном и расслабленном положении (рис. 3 А—Е).

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 3 (3 А)

Это упражнение комбинируется таким образом, что получаются практически те же движения, что и при гребле, вместе с массажем ног и живота. Это имеет место независимо от того, выполняются ли движения из положения стоя, лежа или сидя.

Движения ног, туловища и кистей рук при выполнении массажных движений тренируют мышцы и нервы кистей, предплечий, плеч, спины и боковых частей тела, груди, живота и ног. Они также тренируют печень и другие органы пищеварения и благотворно влияют на сердце. Они естественным образом растягивают нервы в позвоночнике.

Массаж воздействует на мышцы, нервы и сосуды ног и живота, а также на нижнюю часть печени, поджелудочную железу, желудок, кишечник, различные брюшные нервные сплетения, аппендикс и органы малого таза. На сердце оказывается косвенное влияние через циркуляцию крови.

Это упражнение полезно при болях и слабости в ногах, вызванных заболеваниями нервов, такими как ишиас, частичный паралич и т.д. (См. Дополнение, [стр. 92.](#)) Это особенно полезно при нарушениях в пищеварительной системе, таких как хронические или привычные запоры, газы в желудке и т.д. (См. Дополнение, [стр. 88.](#)) Это полезно для репродуктивных органов у женщин. Это особенно полезно для профессиональных танцоров, бегунов и людей, чья профессия вызывает большую нагрузку на ноги.

Следует помнить, что в этом и всех других упражнениях, в которых массируются органы брюшной полости, важно не позволять рукам одновременно касаться ребер и верхней части брюшной полости. Таким образом, невозможно должным образом достичь органов пищеварения и оказать на них влияние. Особенно это актуально, если рука поглаживает в

перпендикулярном положении, то есть пальцами, направленными вниз, а не поперечно. Даже если бы руки поглаживали живот, под ребрами в перпендикулярном положении, этого было бы недостаточно по той причине, что таким образом нельзя оказывать такое сильное давление, как руками в поперечном положении. Это также охватило бы слишком много органов одновременно, чтобы произвести на них достаточное впечатление.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 4

Массируйте каждую сторону попеременно от колена вверх по бедру, тазобедренному суставу и боку, затем по нижней части груди или под грудью в противоположную сторону; и в то же время наклоняйте верхнюю часть тела из стороны в сторону.

Подробное Описание

Должность.— Стоя прямо, плечи откинuty назад, а грудь вперед, но без напряжения, пятки вместе, ступни неподвижны.

Упражнение № 4.

EXERCISE NO. 4.



Fig. 4 A.



Fig. 4 B.



Fig. 4 C.



Fig. 4 D.



Рис. 4 А. Рис. 4 В.

Рис. 4 С. Рис. 4 D.

Рис. 4 Е.

Не меняя положения ног, наклоните верхнюю часть туловища вправо как можно дальше, чтобы правая рука оказалась на одном уровне с внешней стороной правого колена или чуть выше нее. Положите эту руку, сомкнув пальцы, поперек боковой поверхности бедра чуть выше колена так, чтобы пальцы были направлены внутрь, влево (рис. 4 А).

Поглаживайте таким образом правой рукой оттуда вверх по боковой поверхности правого бедра, тазобедренного сустава и туловища до тех пор, пока большой палец не окажется горизонтально соску правой груди, при этом пальцы руки должны быть направлены прямо в левую сторону. При таком поглаживании вверх с правой стороны туловище должно быть наклонено прямо влево (рис. 4 Б и В).

Затем, не меняя положения тела или руки, продолжайте поглаживание последней, сначала пальцами, по нижней части груди над областью печени под правым соском груди, по направлению к левой стороне (рис. 4d), где рука перемещается под сосок груди, над нижней областью сердца и отпускается с этой стороны (рис. 4е).

Теперь переходите к левой стороне. Верхняя часть туловища по-прежнему согнута влево, а левая рука положена сбоку на левое бедро, чуть выше колена (рис. 4, Е). Теперь помассируйте левое бедро, тазобедренный сустав и бок, а оттуда поперек груди левой рукой точно так же, как массирувалась правая сторона правой рукой. Когда рука движется вверх по левому бедру, тазобедренному суставу и боку, тело, конечно же, наклоняется вправо. После того, как левая сторона будет помассирована, повторите движения справа и так далее, поочередно.

Это упражнение, выполненное пять раз, займет около пятнадцати секунд. Если считать каждый раз, когда начинаешь поглаживать с каждой стороны бедра, то получится десять отсчетов.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 4

Это упражнение комбинируется таким образом, что получают движения рук и наклоны корпуса в стороны вместе с массажем внешней стороны бедер, тазобедренных суставов, боковых частей тела и нижней части груди.

Движения тела и рук при выполнении массажных движений тренируют мышцы и нервы рук, плеч, спины, боков, нижней части грудной клетки, а также грудных желез и живота. Они также незначительно влияют на печень, желудок, кишечник и почки.

Массаж воздействует на мышцы, нервы и сосуды внешней стороны бедер, тазобедренных суставов, нижних сторон туловища и нижней части грудной клетки, а также на печень и сердце.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 5

Массируйте правую ногу правой рукой, а левую ногу левой рукой одновременно от лодыжек вверх по тыльной стороне и бокам голеней, задней части и бокам бедер, продолжая движение на небольшое расстояние вверх по бедрам и оттуда, по-прежнему обеими руками одновременно, по животу и нижней части груди в противоположные стороны, правая рука проходит с правой стороны под ребрами на левую сторону, а левая рука проходит с левой стороны под сосками или грудями на правую сторону. Оттуда продолжайте поглаживать обеими руками одновременно внутрь и вверх по противоположным соскам или грудям и верхней части груди, где руки проходят друг мимо друга, и поглаживайте наружу к соответствующим сторонам под мышками; правая рука, таким образом, поглаживает с левой стороны внутрь и вверх по левому соску или груди, а левая рука с правой стороны внутрь и вверх по правому соску или груди. Отпустите руки в подмышечных впадинах и погладьте тыльными сторонами ладоней нижнюю часть спины и ягодицы с каждой стороны. Одновременно наклоняйте верхнюю часть тела вперед и назад.

Подробное Описание

Положение.— Стоя прямо, пятки примерно в восьми дюймах друг от друга, ступни почти параллельны.

Упражнение № 5.

EXERCISE No. 5.



Fig. 5 A.



Fig. 5 B.



Fig. 5 C.



Fig. 5 D.



Рис. 5 А. Рис. 5 В.

Рис. 5 С. Рис. 5 D.

Рис. 5 Е. Рис. 5 F.

Рис. 5 G. Рис. 5 H.

Рис. 5 I. Рис. 5 J.

Рис. 5 K. Рис. 5 Л.

Не сгибая ног, наклоните верхнюю часть туловища вперед как можно дальше и обхватите правую нижнюю часть ноги правой рукой, а левую нижнюю часть ноги левой рукой сзади и чуть выше лодыжек таким образом, чтобы ладони каждой руки находились на тыльной стороне каждой ноги, четыре пальца расположите вокруг внутренних сторон, а большие пальцы - вокруг внешних сторон, оказывая таким образом равное давление пальцами и ладонями рук вокруг каждой ноги (рис. 5 А).

Теперь поглаживайте вверх по икроножным мышцам и бедрам, ладонями здесь поглаживайте внешние стороны последних, четырьмя пальцами снизу и большим пальцем сверху, одновременно поднимая туловище в вертикальное положение (рис. 5 Б и В).

Продолжая поднимать руки вверх по бокам бедер, поверните их так, чтобы пальцы были направлены внутрь (рис. 5d). Продолжайте таким образом движение правой рукой с правой стороны, пока она не окажется чуть выше гребня подвздошной кости, или тазовой кости. Одновременно левая рука перемещается немного выше вверх с левой стороны, пока ее большой палец не окажется почти горизонтально соску левой груди. Теперь туловище находится в вертикальном положении, плечи сильно отведены назад (рис. 5, Е).

Направив пальцы обеих рук таким образом к середине тела, продолжайте поглаживание обеими руками одновременно с каждой стороны по передней части тела, в противоположные стороны, левая рука выше правой, проходя друг мимо друга по средней линии. Одновременно слегка наклоните туловище вперед (рис. 5f). Другими словами, правая рука проводит от правой стороны под ребрами непосредственно к левой стороне, над гребнем левой подвздошной кости или тазовой кости, и вокруг, насколько это возможно, с этой стороны. Одновременно левой рукой поглаживайте с левой стороны нижнюю часть груди, под сосками, по направлению к правой стороне и вокруг нее, насколько это возможно. Левое предплечье, таким образом, перекрещивается с правым (рис. 5 Г).

Затем продолжайте поглаживать обеими руками одновременно с каждой стороны внутрь и вверх по каждой груди и верхней части грудной клетки. Правая рука, двигаясь таким образом с левой стороны, поглаживает внутрь и вверх по левой груди, а затем по верхней части грудной клетки к правой стороне и останавливается под правой подмышкой. Левая рука, двигаясь с правой стороны, поглаживает внутрь и вверх по правой груди и через верхнюю часть груди к левой стороне и останавливается под левой подмышкой. В то же время туловище, которое было слегка наклонено вперед, в то время как руки поглаживали нижнюю часть груди и живота, приподнимается и слегка отклоняется назад. При таком поглаживании внутрь и вверх по груди руки и пальцы удерживаются таким же образом, как когда они находились по бокам тела. При движении над грудью левое предплечье, конечно, перекрещивается над правым (рис. 5н), но

при достижении середины груди руки скрещиваются, причем левая рука находится прямо над правой (рис. 5i), и оттуда они продолжают поглаживание поперечно по груди к соответствующим сторонам подмышечной впадины (рис. 5j).

Теперь руки освобождены и заведены как можно выше за спину. Тыльные стороны сжатых рук располагаются по обе стороны спины таким образом, чтобы костяшки у основания пальцев каждой руки были близко друг к другу и напротив друг друга по обе стороны позвоночного столба (рис. 5к). Поглаживайте таким образом оттуда тыльными сторонами обеих рук одновременно вниз по каждой стороне поясницы и ягодиц, костяшками пальцев следуя вдоль позвоночника с каждой стороны от него (рис. 5 Л).

Это упражнение, выполненное пять раз, займет около полуминуты.

Примечание I. Если невозможно поместить руки за лодыжки, не сгибая коленей, последние можно слегка согнуть или погладить ногу на расстоянии от лодыжки, до которого можно дотянуться, не сгибая коленей.

Примечание II. Когда руки поглаживают и надавливают на ноги, позвольте движению подъема туловища вытянуть вытянутые руки вверх настолько, насколько позволяет движение.

В сочетании с Глубоким Дыханием

Если выполнять это упражнение очень медленно, глубокое дыхание можно практиковать следующим образом: Вдыхайте воздух через нос, одновременно поглаживая ноги и бедра и приподнимая верхнюю часть туловища.

Выдохните этот воздух через рот, одновременно поглаживая и надавливая по всему телу с боков и слегка наклоняя верхнюю часть туловища вперед.

Снова вдохните через нос, одновременно поглаживая грудную клетку внутрь и вверх и одновременно снова наклоняя верхнюю часть тела вверх и немного назад.

Задержите этот воздух в легких, пока руки движутся вниз по позвоночнику, спине и ягодицам.

Выдохните этот воздух через рот, одновременно наклоняя тело вниз, чтобы повторить упражнение.

Если между каждым массажным упражнением выполняются специальные или общие упражнения на глубокое дыхание, естественного дыхания во время этого упражнения будет достаточно. Если у читателя мало свободного времени и он, возможно, пожелает несколько минут попрактиковаться в глубоком дыхании и упражнениях, это сочетание будет сочтено замечательным.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 5

Это упражнение настолько комбинировано, что получаются движения рук и наклоны туловища вперед и назад вместе с массажем спины и боковых сторон ног, бедер, боковых сторон верхней части тела, грудной клетки, живота и поясницы, а также ягодиц.

Движения туловища, рук и кистей рук при выполнении массажных движений тренируют мышцы и нервы рук, плеч и всей верхней части тела, включая живот. На органы последнего

воздействуют таким же образом. Мышцы ног здесь не тренируются в той же степени, что в упражнении № 3, но если ноги держать прямыми при наклоне туловища вперед, большой седалищный и другие нервы ноги растягиваются естественным образом. Спинной мозг также растянут.

Массаж воздействует на ноги, но не в такой степени, как в упражнении № 3, во-первых, потому, что каждая из них массируется здесь только одной рукой, а во-вторых, потому, что мышцы остаются более жесткими при наклоне тела, по той причине, что на них приходится вес тела. Он воздействует на мышцы, нервы и сосуды живота, бедер, боков, грудной клетки, нижней и верхней части спины и особенно на позвоночник и ягодицы. Он также влияет на сердце, печень спереди и сзади и на почки. Он влияет на органы пищеварения непосредственно спереди и косвенно через нервы сзади.

Чтобы привлечь внимание к разнице между научными массажными движениями и растиранием, можно указать, что в этом упражнении есть пять основных массажных движений в сочетании с движениями тела, а именно:

1. Поглаживание и надавливание снизу вверх по задней поверхности ног.
2. Манера, в которой правая рука поглаживает и надавливает непосредственно на живот справа.
3. Поглаживание и надавливание левой рукой с левой стороны по области сердца в противоположную сторону.
4. Поглаживание и надавливание руками с каждой противоположной стороны нижней части грудной клетки, по области сердца и печени внутрь и вверх по грудной клетке.
5. Способ, которым тыльные стороны сцепленных рук поглаживают и надавливают вниз с каждой стороны нижней части спины и позвоночника.

Если бы руки поглаживали переднюю часть голеней и продолжали движение прямо вверх по животу, а затем вниз по тыльной стороне ног, а не вверх; ни на нервы, мышцы и сосуды ног, ни на внутренние органы это не оказало бы должного воздействия. Такое растирание не имело бы особой ценности.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 6

Массируйте обеими руками одновременно вниз по каждой стороне спины и ягодиц; одновременно поворачивайте туловище вправо и влево.

Подробное Описание

Должность. Стоя прямо, грудь выпячена вперед, плечи отведены назад, но без напряжения, пятки примерно в пяти дюймах друг от друга, ступни либо слегка направлены наружу в каждую сторону, либо параллельны друг другу, руки свободно свисают по бокам.

Упражнение № 6.

EXERCISE No. 6.



Fig. 6 A.



Fig. 6 B.



Fig. 6 C.



Fig. 6 D.

Рис. 6 А. Рис. 6 Б.

Рис. 6 С. Рис. 6 D.

Не меняя положения ног и ступней, поверните туловище вправо так, чтобы, по возможности, грудь и плечи были обращены прямо в эту сторону. Таким образом, туловище сделает четверть оборота вправо. Пока тело находится в этом положении, сожмите руки в кулаки и быстро двигайте ими по кругу и как можно дальше вверх по каждой стороне спины, тыльной стороной ладоней поверните к телу, костяшки пальцев каждой руки расположите напротив друг друга по обе стороны позвоночного столба (рис. 6 А).

Погладьте таким образом тыльными сторонами обеих рук одновременно вниз по каждой стороне нижней части спины и ягодиц, где руки освобождены (рис. 6 Б).

Теперь, не меняя положения ног или ступней, поверните туловище в левую сторону, насколько это возможно, так, чтобы грудь и плечи были обращены прямо влево. Таким образом, на этот раз делается половина оборота. Находясь в этом положении, поглаживайте вниз по спине таким же образом, как при повороте тела в другую сторону (рис. 6 В и Г).

Чередуйте, поворачиваясь вправо, то есть на пол-оборота от последней позы и т.д.

Выполнение этого упражнения пять раз займет около десяти секунд. Если считать каждый раз, когда туловище поворачивается в сторону, получится десять отсчетов.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 6

Это упражнение комбинируется таким образом, что получают движения рук и повороты верхней части тела в каждую сторону вместе с массажем нижней части спины и ягодиц.

Движения тела и рук при выполнении массажных движений задействуются мышцы и нервы рук, плеч, верхней части грудной клетки, верхней и нижней части спины, бедер и боковых сторон тела. Они также влияют на почки.

Массаж воздействует на мышцы, нервы и сосуды нижней части спины и ягодиц, а также на почки, мочевой пузырь и печень и, через спину, на нервы, ведущие к органам брюшной полости.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 7

За исключением вибрационных-толкающих-движений тканей в области сердца и печени и нового движения рук, это упражнение представляет собой комбинацию некоторых наиболее важных движений из других упражнений этого раздела, которые здесь выполняются в другом порядке. Это делается, во-первых, для того, чтобы получить одно из самых важных и концентрированных упражнений в середине курса, а во-вторых, чтобы его можно было использовать, когда есть время только для одного или двух упражнений, тем самым выполняя как можно больше наиболее важных движений в кратчайшие сроки.

Подробное Описание

Положение.—Стоя прямо.

Упражнение №7.

EXERCISE NO. 7.



Fig. 7 A.



Fig. 7 B.



Fig. 7 C.



Fig. 7 D.



Fig. 7 E.



Fig. 7 F.



Fig. 7 G.



Fig. 7 H.

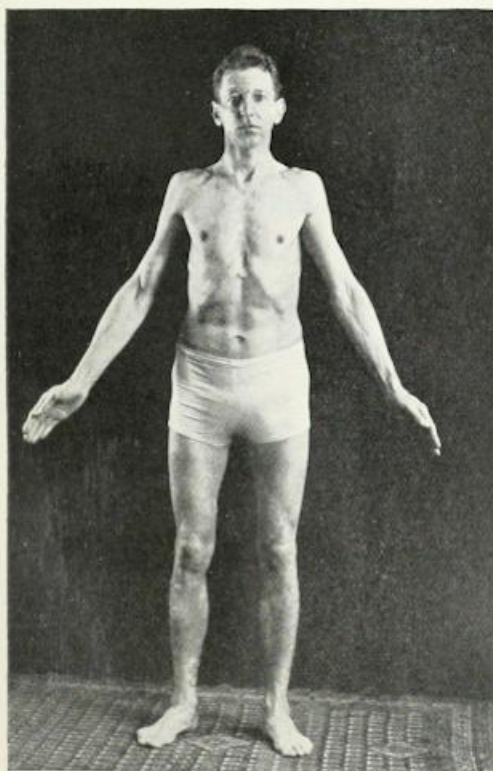


Fig. 7 I.



Fig. 7 J.



Рис. 7 А. Рис. 7 В. Рис. 7 С. Рис. 7 D.

Рис. 7 Е. Рис. 7 F. Рис. 7 G. Рис. 7 Н.

Рис. 7 I. Рис. 7 J.

Рис. 7 К. Рис. 7 Л.

Массируйте вверх по правой ноге и боковой поверхности бедра, а оттуда по животу к левой стороне, как в упражнении № 3 (рис. 7 А и Б) или (рис. 3 А - F).

Отпустите кисти в этом месте и помассируйте правую руку, боковую часть и нижнюю часть груди левой рукой, как в упражнении № 2. *(Это движение не проиллюстрировано, поскольку оно аналогично массажу левой руки, боковой части и нижней части груди.)*

Отпустите левую руку и помассируйте левую ногу и поперек живота, как в упражнении № 3. *(Массаж левой ноги и поперек живота также не был проиллюстрирован, поскольку он аналогичен массажу правой ноги и поперек живота.)*

Отпустите руки и помассируйте левую руку, левый бок и нижнюю часть груди, как в упражнении № 2 (рис. 7 В и Г) или (рис. 2 От А до F).

Теперь наклоните верхнюю часть туловища, на этот раз лишь слегка вперед, и перекиньте левое предплечье поверх правого, таким образом расположив руки на противоположных нижних сторонах туловища, и массируйте оттуда внутрь и вверх по груди и верхней части грудной клетки, как в упражнении № 5 (рис. 7 Е и F) или (рис. 5 G - J).

Затем разведите руки по кругу и погладьте тыльными сторонами ладоней по бокам спины и ягодицам, как в упражнении № 5 (рис. 7 G и H) или (рис. 5 K и L).

Теперь вытяните вытянутые руки вперед (рис. 7 I), согните в локтях (рис. 7 J) и положите ладони с вытянутыми пальцами близко друг к другу на каждую противоположную сторону нижней части груди (рис. 7 K) и, удерживая руки неподвижно на коже, быстро переместите или надавите на нее и нижележащие ткани и мышцы в стороны четыре раза (рис. 7 L).

Это упражнение, выполняемое пять раз, займет около одной минуты.

Обратите— Это упражнение, как и все остальные, должно выполняться так, чтобы между различными движениями не было пауз.,,

В сочетании с Глубоким Дыханием

Если упражнение выполняется медленно, можно добавить глубокое дыхание следующим образом:

Вдохните глубоко и с силой через нос, чтобы легкие наполнились воздухом, в то время как руки движутся вверх по правой ноге и боковой поверхности бедра, а корпус приподнимается.

Быстро и сильно выдохните этот воздух через рот, продолжая массировать живот с левой стороны, слегка наклонив тело вперед.

Дышите через нос таким же образом, в то время как левая рука поглаживает правую руку и продолжается под плечом.

С силой выдохните этот воздух через рот, в то время как рука продолжает движение вниз по правой стороне, а оттуда по нижней части груди.

Вдыхайте и выдыхайте при массировании левой ноги и бедра, а также живота таким же образом, как при массировании правой ноги и бока.

Вдохните и выдохните снова таким же образом, в то время как правая рука массирует левую руку сбоку и поперек нижней части груди, как при массировании правой руки.

Снова с силой вдохните через нос, одновременно массируя грудную клетку внутрь и вверх.

Задержите этот воздух в легких, одновременно поглаживая тыльными сторонами ладоней вниз по каждой стороне спины и ягодиц и одновременно вытягивая руки вперед.

Выдохните этот воздух через рот, в то время как руки вибрируют или надавливают на кожу над подлежащими тканями с каждой противоположной стороны нижней части груди, а также на груди или под ней. Продолжайте это движение руками и не отпускайте их до тех пор, пока легкие полностью не освободятся от воздуха.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 7

Это упражнение комбинируется таким образом, что получаются движения рук, сгибания и растяжки ног, а также сгибания и приподнимания корпуса вместе с массажем рук, боков, ног, бедер, живота, груди и спины.

Движения ног, верхней части туловища, рук и кистей рук при выполнении массажных движений тренируются мышцы и нервы всего тела, за исключением мышц головы и шеи. Они влияют на все внутренние органы тела.

Массаж аналогичным образом воздействует на мышцы, нервы, железы, сосуды и органы всего тела, за исключением головы, шеи, середины самой верхней части спины и стоп.

Глубокое дыхание оказывает глубокое воздействие на легкие, кровь, нервную систему, пищеварительную систему, сердце, печень и дыхательные мышцы.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 8

Массируйте нижнюю часть спины поочередно с обеих сторон тыльной стороной каждой руки; одновременно поворачивайте туловище вправо и влево.

Подробное Описание

Должность. Стоя прямо, грудь выпячена вперед, плечи отведены назад, но без напряжения, пятки примерно в пяти дюймах друг от друга, ступни либо слегка направлены наружу в каждую сторону, либо параллельны друг другу, руки свободно свисают по бокам.

Упражнение №8.

EXERCISE NO. 8.



Fig. 8 A.



Fig. 8 B.

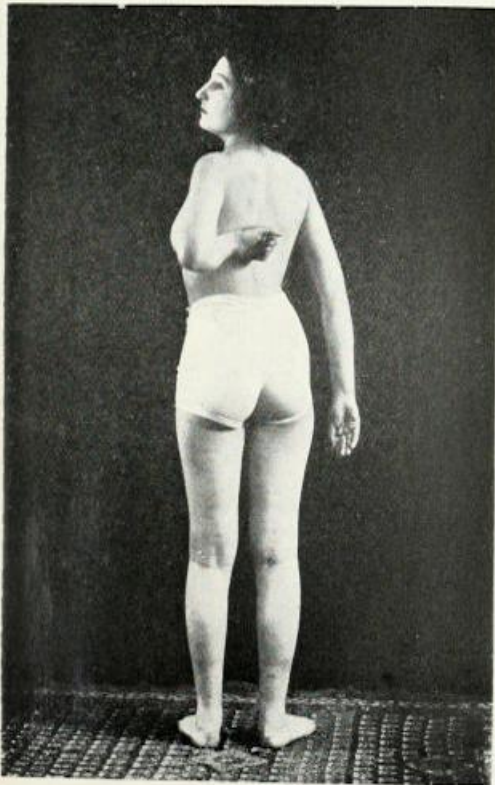


Fig. 8 C.



Fig. 8 D.

Рис. 8 А. Рис. 8 Б.

Рис. 8 С. Рис. 8 D.

Не меняя положения ног и ступней, поверните туловище вправо так, чтобы, по возможности, грудь и плечи были обращены прямо в эту сторону, затем поверните его влево, затем снова вправо и так далее, поочередно. Во время этого движения туловищем непрерывно поглаживайте вниз по каждой стороне спины от конца лопатки до ягодич тыльной стороной каждой руки поочередно. Кисти не сжаты в кулаки, а только наполовину сомкнуты. После выполнения одного поглаживания эту руку слегка отводят от тела и помещают под лопатку, чтобы снова начать поглаживание. То же движение выполняется поочередно противоположной рукой. Таким образом, руки соприкасаются с тканями только при движении вниз по спине (рис. 8 А, Б, В и Г). Скорость должна составлять около одного гребка в секунду.

Выполнение этого упражнения пять раз займет около двадцати секунд. Если считать каждый раз, когда туловище поворачивается в любую сторону, получится десять отсчетов.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 8

Это упражнение комбинируется таким образом, что получаются движения рук и повороты туловища в каждую сторону вместе с массажем нижней части спины.

Движения тела и рук при выполнении массажных движений задействуются мышцы и нервы рук, плеч, верхней части грудной клетки, верхней и нижней части спины, бедер и боковых сторон тела. Они также влияют на почки.

Массаж воздействует на мышцы, нервы и сосуды нижней части спины. Он также влияет на почки, мочевой пузырь и печень, а через спину - на нервы, ведущие к органам брюшной полости.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 9

Массируйте правой рукой от внешней стороны левого бедра вверх по левому бедру и нижней стороне туловища, продолжая оттуда, внутрь и вверх по левому соску или груди и верхней части грудной клетки и через последнюю наружу к правой подмышке. Затем поглаживайте левой рукой от внешней стороны правого бедра вверх по правому бедру и нижней стороне туловища и продолжайте оттуда внутрь и вверх по правому соску или груди и верхней части груди и через последний к левой подмышке; в то же время слегка наклоняйте верхнюю часть тела вперед, вправо и влево.

Подробное Описание

Должность.— Стоя прямо, пятки примерно в восьми дюймах друг от друга, ступни почти параллельны, ноги и ступни остаются неподвижными.

Упражнение № 9.

EXERCISE No. 9.

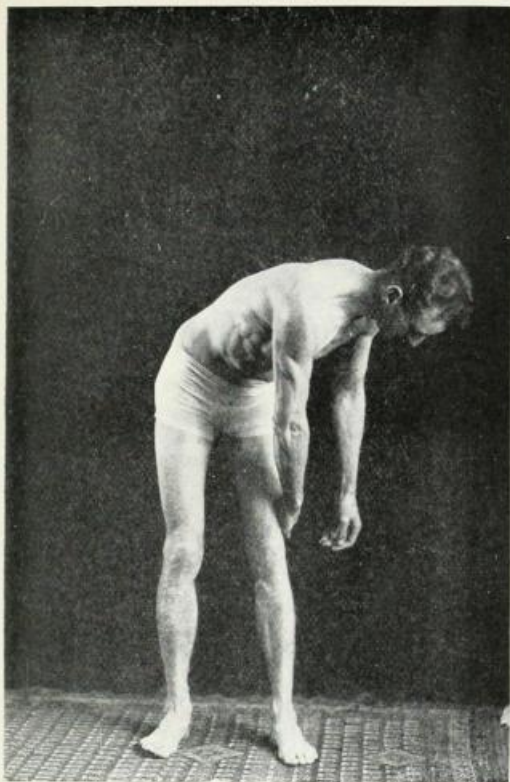


Fig. 9 A.

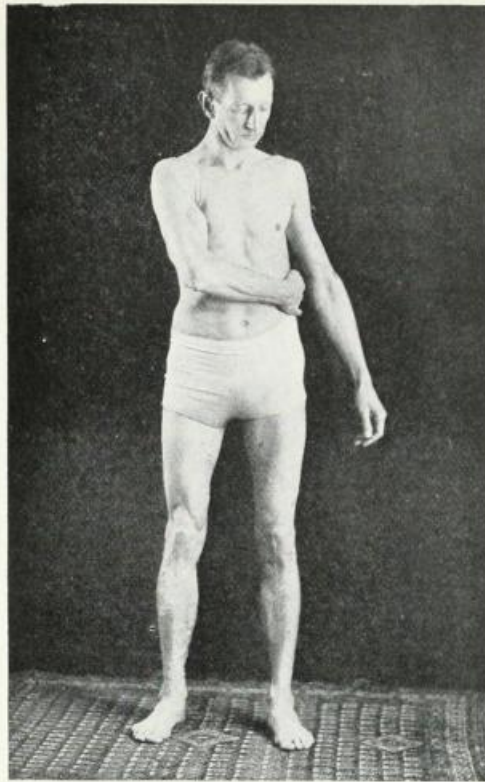


Fig. 9 B.



Fig. 9 C.



Fig. 9 D.

Рис. 9 А. Рис. 9 В.

Рис. 9 С. Рис. 9 D.

Наклоните туловище вперед и немного влево и положите правую руку поперечно на внешнюю сторону левого бедра таким образом, чтобы четыре пальца были близко друг к другу и указывали наружу и назад (рис. 9 А).

Оттуда погладьте правой рукой вверх по боковой поверхности левого бедра, тазобедренному суставу и нижней части (рис. 9b), внутрь и вверх по левому соску или груди и верхней части грудной клетки и наружу к правой подмышечной впадине; одновременно поднимая туловище.

Когда рука проводит по верхней части груди, верхняя часть тела наклоняется вправо, но не вперед (рис. 9 В).

Отпустите правую руку от правой подмышки; пока верхняя часть тела все еще наклонена вправо, наклоните ее вперед и положите левую руку на внешнюю сторону правого бедра (рис. 9 Г), поглаживая оттуда вверх по правому бедру, нижней стороне и внутрь, и вверх по правому соску или груди и верхней части груди, наружу к левой подмышке; одновременно поднимая верхнюю часть тела. Однако на этот раз туловище наклонено влево, а рука поглаживает верхнюю часть груди наружу, к левой подмышке.

Начните снова с правой руки на боковой поверхности левого бедра и продолжайте таким образом с каждой стороны поочередно.

Это упражнение, выполненное пять раз, займет около двадцати пяти секунд. Если считать каждый раз, когда начинаешь поглаживать сбоку от бедра, то получится десять отсчетов.

Примечание I. Поглаживая и надавливая вверх по бокам каждого бедра, позвольте движению подъема туловища вытянуть руку вверх настолько, насколько позволяет движение.

Упражнение № 9 А

Положение.— То же, что и в упражнении № 9.

Здесь выполняются те же движения, что и в упражнении № 9, но добавлено следующее упражнение для рук:

В то время как правая рука проводит вверх по левому боку и верхней части груди, а тело приподнимается и сгибается вправо, левую вытянутую руку отводят назад и поднимают над головой вперед и опускают на внешнюю сторону правого бедра, так что она достигает туда, когда правая рука отпускается в правой подмышечной впадине. Затем правая рука выполняет аналогичное движение, в то время как левая рука поглаживает вверх по правой стороне.

Это чем-то похоже на движение рук при плавании. Также это очень похоже на движение, используемое при метании ручных гранат.

Примечание I. Женщины с хорошо развитой грудью, которым может быть несколько трудно поглаживать ее внутрь и вверх по ней, могут поглаживать грудь более или менее в сторону внутрь или слегка приподнимать ладонь или тыльную сторону кисти наружу от тела.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 9 (9 А)

Это упражнение комбинируется таким образом, что получаются движения рук и наклоны верхней части тела вперед и в стороны вместе с массажем внешней стороны бедер, тазобедренных суставов, нижних сторон тела, грудной клетки и молочных желез.

При наклоне тела вперед и в сторону, чтобы провести поглаживание вверх по противоположной стороне от бедра, тело совершает своего рода скручивающее движение, которое особенно полезно для мышц нижней части боков, верхней части живота и поясницы, а также для печени. Затем эти мышцы растягиваются, когда рука движется наружу, к подмышечной впадине, с другой стороны верхней части грудной клетки, и тело наклоняется в эту сторону.

Движения тела и рук при выполнении массажных движений тренируют мышцы и нервы рук, плеч, спины, грудной клетки, нижней части бока и диафрагмы. Они также влияют на печень, сердце и органы пищеварения.

Массаж воздействует на мышцы внешней стороны бедер, тазобедренных суставов, боковых частей тела, а также на грудь и молочные железы.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 10

Массируйте левой рукой сбоку от правого бедра, прямо через нижнюю часть живота к левой стороне. Затем правой рукой со стороны левого бедра проведите прямо по нижней части живота к правой стороне. Снова массируйте левой рукой сбоку от правого бедра, но на этот раз ладонью, расположенной примерно на четыре дюйма выше — внутрь и вверх под границей ложных ребер до грудины (кости в середине грудной клетки, к которой ребра прикреплены спереди). Затем массируйте правой рукой от боковой поверхности левого бедра внутрь и вверх под ложными ребрами до конца грудины, кладя правую руку поверх левой, когда массируете последней, и наоборот.

Подробное Описание

Положение.— Стоя прямо, пятки примерно в шести дюймах друг от друга, ступни слегка направлены наружу, голени неподвижны.

Упражнение № 10.

EXERCISE No. 10.

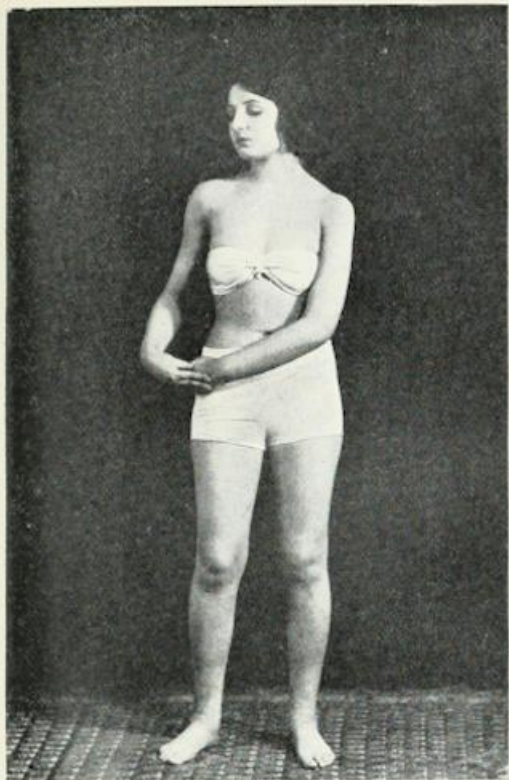


Fig. 10 A.



Fig. 10 B.

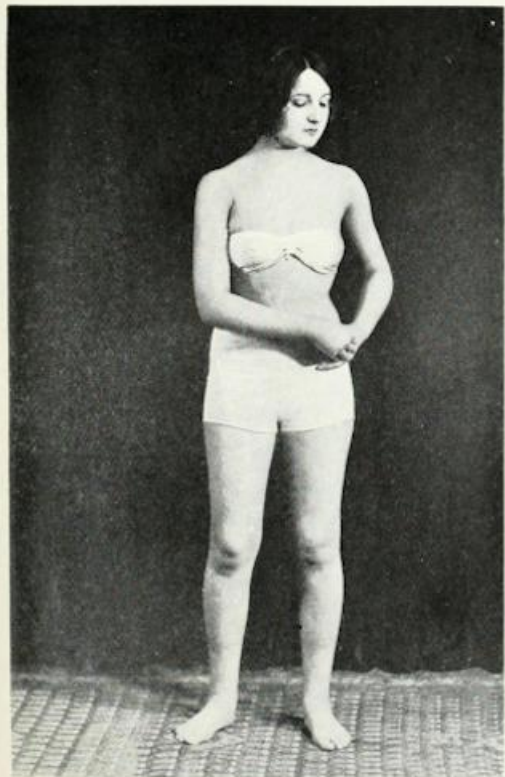


Fig. 10 C.



Fig. 10 D.



Рис. 10 А. Рис. 10 Б.

Рис. 10 С. Рис. 10 D.

Рис. 10 Е. Рис. 10 F.

Рис. 10 G. Рис. 10 H.

Положите левую руку, а правую сверху поперек внешней стороны правого бедра таким образом, чтобы пальцы левой руки были направлены наружу или вокруг спины, а кисть находилась на одной линии с нижней частью живота (рис. 10а). Поглаживайте таким образом оттуда, прямо по нижней части живота, прямо под пупком, с левой стороны, непрерывно нажимая правой рукой сверху (рис. 10, Б и В).

Затем погладьте правой рукой и надавите левой поверх нее со стороны левого бедра прямо через нижнюю часть живота с этой стороны, таким же образом. (Рис. 10 D. Поскольку движение похоже на только что выполненное, здесь показан только один рисунок.)

Теперь снова положите левую руку, положив на нее правую сверху, сбоку от правого бедра, но на этот раз примерно на четыре дюйма выше, так, чтобы большой палец находился чуть выше гребня подвздошной кости, или тазовой кости (рис. 10 Е). Погладьте оттуда левой рукой внутрь и вверх под границей ребер до самой грудины (кости в середине грудной клетки). Ладонь руки, которая, конечно, предшествует пальцам, сначала слегка перемещается в поперечном направлении (рис. 10f). С помощью правой руки внутреннюю сторону концев пальцев вдавливают под ребра до тех пор, пока они не достигнут грудины или места, где ребра наклонены вниз в левую сторону (рис. 10 Г).

Теперь погладьте правой рукой, надавливая сверху левой, со стороны левого бедра, большим пальцем чуть выше тазовой кости, внутрь и вверх под ложными ребрами, то есть так же, как это делалось левой рукой с правой стороны. (Рис. 10 H. Здесь аналогично показан только один рисунок.)

Таким образом, сначала погладьте по одному разу с каждой противоположной стороны по нижней части живота, затем по одному разу с каждой противоположной стороны внутрь и вверх под ребра. Упражнение было выполнено один раз.

Пять повторений займут около сорока секунд.

Примечание I. Туловище следует держать в вертикальном положении и не наклонять вправо, влево или назад. Мышцы живота должны быть расслаблены, чтобы желудок и кишечник не были ни растянуты, ни сокращены, а удерживались естественным образом.

Примечание II. Движения, конечно, можно выполнять и одной рукой, но поскольку давление должно быть достаточно сильным (особенно у полных людей), чтобы должным образом воздействовать на органы пищеварения и брюшной полости, а также нервные центры, лучше всего использовать обе руки, одну поверх другой. Таким образом, напряжение также снимается с пальцев, когда они надавливают внутрь и вверх под ложными ребрами.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 10

В этом упражнении особое внимание уделяется массированию внутренних органов, мышц, нервов и сосудов брюшной полости без каких-либо движений тела, за исключением движений рук.

Движения рук при выполнении массажных движений тренируйте мышцы рук, плеч, верхней части груди и спины.

Массаж воздействует на органы пищеварения и железы, а также на все другие органы брюшной полости.

Это упражнение очень полезно для всех органов пищеварения и брюшной полости как у женщин, так и у мужчин. (См. также главу, посвященную женщинам, [стр. 17](#), и "Расстройства пищеварения в виде добавок", [стр. 88](#).)

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 11

Нанесите удары сжатыми руками (женщины могут использовать ладони с растопыренными пальцами) вверх по каждой стороне живота и груди, одновременно отклоняя верхнюю часть тела назад; затем нанесите аналогичные удары вниз, приводя верхнюю часть тела вперед в вертикальное положение, в то время как руки наносите удары вниз по груди.

Подробное Описание

Положение.— Стоя прямо, ноги неподвижны.

Упражнение № 11.

EXERCISE No. II.

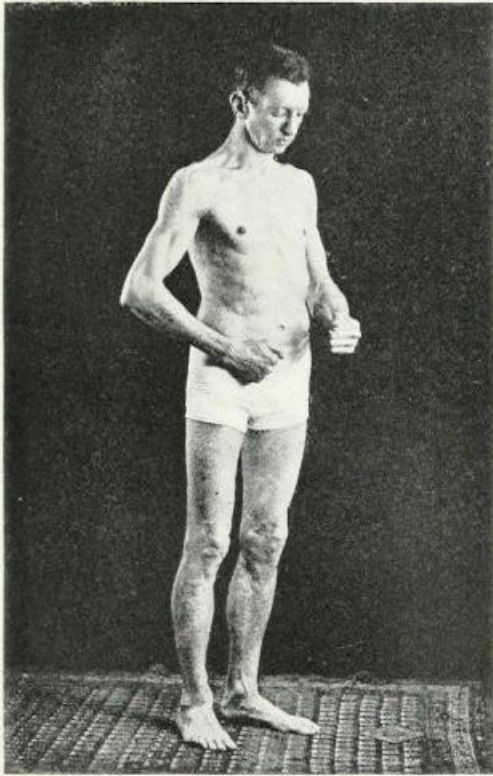


Fig. 11 A.

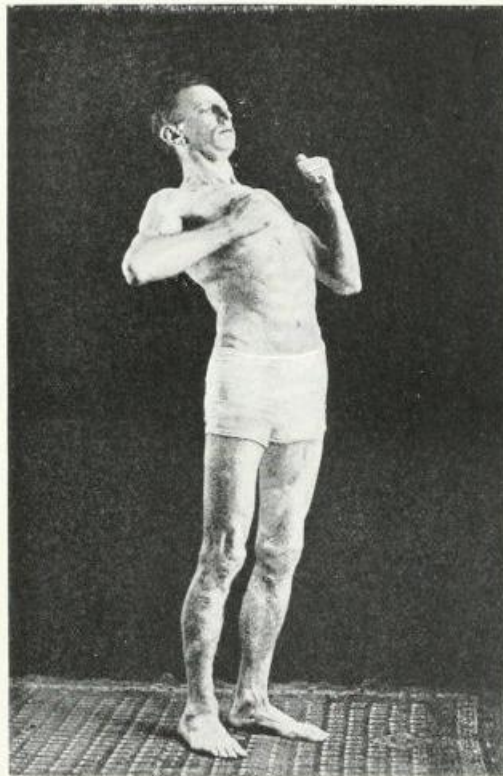


Fig. 11 B.

Рис. 11 А. Рис. 11 Б.

Сожмите руки в кулаки. Ладонью и внешней стороной пальцев, которые таким образом повернуты к телу, нанесите сначала легкий и быстрый удар правой рукой по правой стороне нижней части живота (рис. 11а), затем аналогично левой рукой по левой стороне живота, на том же уровне. Затем снова нанесите удар правой рукой на ширину одного или двух пальцев вверх по нижней правой половине живота, и снова левой рукой немного выше по левой стороне, и так далее, вверх по груди. Когда руки достигают нижних ребер и, таким образом, бьют вверх, по каждой стороне грудной клетки, к ключице, верхняя часть туловища прогибается назад, насколько это возможно, но без напряжения (рис. 11 Б). Оттуда снова нанесите те же удары назад и вниз по груди, одновременно подтягивая верхнюю часть туловища вперед до вертикального положения. Когда руки продолжают опускаться на живот, верхняя часть тела, таким образом, принимает естественное положение.

Руки должны наносить легкие, быстрые удары и каждый раз отскакивать от тела, как при ударе в барабан.

Примечание. Женщины могут использовать ладони рук с вытянутыми и близко сведенными пальцами при нанесении ударов по груди. Вдыхайте воздух, когда верхняя часть тела отклоняется назад, выдыхайте, когда она подается вперед в вертикальное положение.

Это упражнение, выполняемое пять раз, займет около десяти секунд. Если считать каждый раз, когда начинаете бить вверх по животу, получится пять отсчетов.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 11

Это упражнение комбинируется таким образом, что получаются движения рук и наклоны верхней части туловища назад вместе с биением живота и груди.

Поколачивание, которое в массаже называется постукиванием, стимулирует нервы и сокращает мышцы, если удары наносятся очень легко и быстро. Все более сильные удары оказывают ошеломляющее действие на нервы, и поэтому их следует избегать.

Движения туловища и кистей рук при нанесении ударов тренируют мышцы и нервы рук, плеч, спины и живота.

Биение воздействует на нервы, сосуды, органы и мышцы живота и грудной клетки. Это стимулирует работу сердца и выводит токсины из легких.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 12

Массируйте поперечно левое плечо, продолжая движение вниз по верхней левой части груди правой рукой, затем таким же образом по правому плечу и верхней части груди левой рукой.

Подробное Описание

Положение.—Стоя прямо.

Упражнение № 12.

EXERCISE No. 12.



Fig. 12 A.



Fig. 12 B.

Рис. 12 А. Рис. 12 Б.

Сомкнув четыре пальца и большой палец правой руки поперек левого плеча таким образом, чтобы пальцы касались верхней части спины как можно глубже, два или три указательных пальца располагались между внутренней границей лопатки и позвоночником, а большой палец располагался у основания шеи (рис. 12 А).

Погладьте таким образом ладонью, при этом пальцы более или менее надавливают между лопатками и позвоночником по мере продвижения вверх, поперечно через плечо, продолжая спускаться по той же стороне верхней части груди (рис. 12 Б).

В то время как правая рука таким образом поглаживает левое плечо и верхнюю часть груди, левую руку перемещают поперек и вверх по правому предплечью к правому плечу, и это плечо массируют, продолжая массировать верхнюю часть левой груди, таким же образом, как только правая рука будет освобождена от левой стороны груди.

Затем правую руку снова кладут на левое плечо и поперек левого предплечья и массируют это плечо, и так далее, попеременно и равномерно.

Выполнение этого упражнения пять раз займет около десяти секунд. Если считать каждый раз, когда начинаете поглаживать каждое плечо, получится десять отсчетов.

Примечание. При желании мужчины могут поглаживать грудную клетку снизу до диафрагмы.

Женщинам следует гладить только до груди, а не поверх нее.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 12

Это упражнение комбинируется таким образом, что получаются движения рук вместе с массажем плеч и верхней части груди.

Движения рук при выполнении массажных движений тренируют мышцы и нервы рук, плеч, верхней части спины и грудной клетки.

Массаж воздействует на мышцы, сосуды и нервы плеч и верхней части грудной клетки. Он увеличивает приток крови к мышцам, окружающим легкие.

Это упражнение, как и № 2, особенно полезно при скованности в плечах и верхней части грудной клетки, возникающей в результате игры в гольф или других перенапряжений в родственных видах спорта.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 13

Массируйте каждой рукой одновременно вверх по каждому противоположному бедру, тазобедренному суставу, нижней стороне тела и внутрь и вверх по соскам или грудям и верхней части груди, поглаживая каждую сторону нижней части спины и ягодиц; в то же время сгибайте и приподнимайте верхнюю часть тела.

Подробное Описание

Должность. Стоя прямо, пятки примерно в восьми дюймах друг от друга, ступни почти параллельны, ноги неподвижны, колени прямые.

Упражнение №13.

EXERCISE NO. 13.



Fig. 13 A.



Fig. 13 B.



Fig. 13 C.



Fig. 13 D.



Рис. 13 А. Рис. 13 Б.

Рис. 13 С. Рис. 13 D.

Рис. 13 Е. Рис. 13 F.

Рис. 13 G. Рис. 13 H.

Не сгибая колен, наклоните верхнюю часть туловища вперед и перекиньте правое предплечье поверх левого или левое поверх правого, положив правую руку поперек передней части левого бедра, чуть выше колена; пальцы руки держите близко друг к другу и указывайте на другую сторону бедра или вокруг нее. Поместите левую руку таким же образом в соответствующее место на правом бедре (рис. 13 А).

Поглаживайте, таким образом, вверх по передней поверхности каждого бедра обеими руками одновременно, продолжая оттуда, таким же образом вверх по бедрам и нижним сторонам тела (рис. 13b и С), а также внутрь и вверх по соскам или грудям и верхней части груди, где руки пересекают друг друга и продолжают движение наружу к соответствующим сторонам под мышками (рис. 13d, Е и F).

Затем, едва двигая руками, поверните кисти оттуда по сторонам спины и, не захватывая кисти здесь, погладьте теперь тыльными сторонами кистей и пальцами вниз по каждой стороне поясницы и ягодицам (рис. 13 G и H).

Верхняя часть тела, конечно, приподнята, в то время как руки поглаживают вверх по бедрам и тазобедренным суставам и слегка отклоняются назад, поглаживая внутрь и вверх по груди.

Это упражнение, выполненное пять раз, займет около пятнадцати секунд.

Примечание. Поглаживая и надавливая вверх на переднюю часть бедра, позвольте движению подъема туловища вытянуть руки вверх настолько, насколько позволяет движение.

В сочетании с Глубоким Дыханием

Можно добавить специальное упражнение на глубокое дыхание следующим образом:

Наполните легкие воздухом через нос, одновременно поглаживая бедра вверх по бокам и груди.

Задержите этот воздух в легких, пока руки поглаживают спину.

Выдохните этот воздух через рот, одновременно наклоняя верхнюю часть тела вперед, чтобы снова провести поглаживающими движениями вверх по бедрам.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 13

Это упражнение комбинируется таким образом, что получают движения рук и наклоны туловища вперед и назад вместе с массажем передней поверхности бедер, тазобедренных суставов, нижней части боков, грудной клетки, поясницы и ягодиц.

Движения тела, рук и кистей рук при выполнении массажных движений тренируйте мышцы и нервы рук, плеч, груди, спины, живота и бедер. Они также влияют на органы брюшной полости и сердце. Нервы ног растянуты.

Массаж воздействует на мышцы, сосуды и нервы передней поверхности бедер, тазобедренных суставов, нижней части боков, грудной клетки и поясницы. Он также влияет на сердце и почки.

КОМБИНИРОВАННОЕ МАССАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 14

Массируйте левой рукой нижнюю левую часть верхней части тела, а правой рукой верхнюю правую часть верхней части тела одновременно прямо через нижнюю и верхнюю части грудной клетки соответственно на обратную сторону и снова назад; одновременно поворачивая верхнюю часть тела вправо и влево.

Подробное Описание

Положение.— Стоя прямо, пятки примерно в пяти дюймах друг от друга, ступни почти параллельны, голени неподвижны.

Упражнение №14.

EXERCISE No. 14.

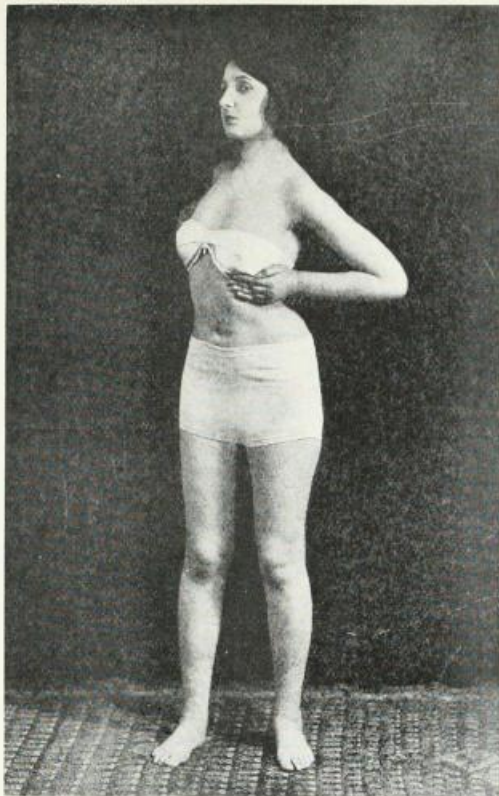


Fig. 14 A.

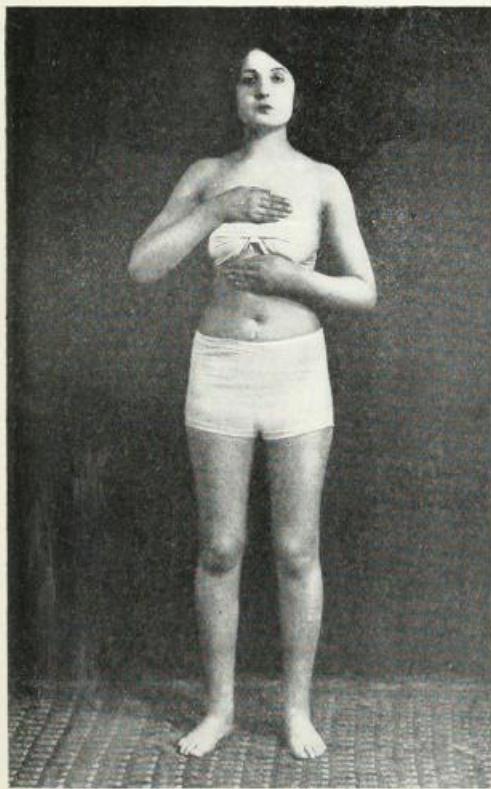


Fig. 14 B.



Fig. 14 C.

Рис. 14 А.

Рис. 14 Б. Рис. 14 С.

Положите левую руку так, чтобы четыре пальца были сомкнуты поперек левой нижней части тела, под линией соска или груди, таким образом, чтобы пальцы были направлены к середине груди. Положите правую руку таким же образом на верхнюю правую часть тела, прямо под мышками (рис. 14 А).

Теперь погладьте обеими руками, с каждой стороны одновременно, прямо по груди и как можно дальше с противоположной стороны (рис. 14, Б и В). Погладьте еще раз таким же образом.

Таким образом, левая рука поглаживает с левой стороны под сосками или грудями, затем с правой стороны и снова обратно, в то время как правая рука поглаживает с правой стороны по верхней части груди, снова с левой стороны и снова обратно.

В то же время медленно поворачивайте верхнюю часть туловища из стороны в сторону, не меняя положения ног. Повороты корпуса и поглаживания должны выполняться равномерно, без рывков.

Выполнение этого упражнения пять раз займет около пятнадцати секунд. Если считать каждый раз, когда туловище поворачивается в любую сторону, получится десять отсчетов.

Упражнение № 14 А

(Совмещенный с перекачиванием ствола)

Также можно выполнять массаж грудной клетки, как показано в п. 14, одновременно перекачивая туловище следующим образом:

Поставьте ступни дальше друг от друга —примерно на десять дюймов.

Начните поглаживать грудь, как описано выше. Не меняя положения ног и ступней, наклоните верхнюю часть туловища вперед; затем перекатитесь и наклоните его вправо, продолжая перекачиваться и сгибая его назад, затем влево и вокруг себя вперед, завершая наклоном вперед. Остановитесь здесь и, все еще согнув тело, перекатитесь в противоположном направлении, то есть влево, назад, вправо и вперед.

Руки, конечно, равномерно поглаживают грудь во время перекачивания.

Туловище можно повернуть сначала два-три раза вправо, а затем два-три раза влево.

Три раза в оба конца эквивалентно пяти казням.

Это упражнение, выполняемое пять раз, займет около двадцати секунд.

Анализ и эффекты комбинированного массажного упражнения № 14

Это упражнение комбинируется таким образом, что получают движения рук и повороты туловища вместе с массажем грудной клетки и верхней части тела.

Движения тела и рук при выполнении массажных движений тренируйте мышцы и нервы рук, плеч, верхней и нижней части спины, боков и живота. Это также влияет на почки.

Массаж воздействует на мышцы и нервы грудной клетки и боковых частей тела, а также на сердце, печень и легкие.

Последствия упражнения № 14 А

В упражнении № 14 А перекачивание тренирует мышцы и нервы живота и нижней части боков в большей степени, чем поворот в упражнении № 14.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Нет ничего важнее дыхания для поддержания жизни, и ему следует уделять гораздо больше внимания, чем это принято. Этого можно добиться не только путем выполнения специальных и общих дыхательных упражнений в течение нескольких минут один или несколько раз в день, но и путем приобретения привычки постоянно правильно дышать. Любопытный факт: когда желудок нуждается в большем количестве пищи, он наполняется, и иногда с избытком, но, хотя легкие всегда нуждаются в большем количестве воздуха, в основном они заполняются лишь наполовину, а не полностью, и это несмотря на то, что воздух - один из немногих даров жизни.

Чтобы читатель мог заметить эффект правильного естественного дыхания и приобрести привычку, возможно, было бы целесообразно провести следующий эксперимент:

Поставьте часы поблизости. Дышите медленно, глубоко и регулярно в течение одной или нескольких минут, каждый раз вдыхая воздух через нос и выдыхая его либо одним и тем же способом, либо через нос и рот одновременно. Следует делать от двенадцати до шестнадцати вдохов в минуту.

Старайтесь время от времени дышать диафрагмой, то есть вместо того, чтобы сначала позволять грудной клетке расширяться, при вдохе сначала выпячивайте живот и диафрагму в начале вдоха, а грудную клетку - во второй его половине. Это полезно для всех органов пищеварения и их нервов. Самое главное - дышать глубоко, чтобы воздух также достигал дна или точек легких. Конечно, можно делать двенадцать или шестнадцать вдохов в минуту, и легкие все равно будут заполнены лишь наполовину. Это не принесет никакой пользы. Напротив, это может вызвать анемию и ее сопровождающие, такие как неврастения, меланхолия, страх и т.д. Правильное дыхание улучшит кровообращение, укрепит нервы и, что не менее важно, придаст хорошее настроение.

По поводу юмора: есть авторы, которые время от времени в названиях своих книг или статей призывают человека быть жизнерадостным, смеяться и улыбаться, чтобы избежать болезней. Дальнейшее прочтение текста, однако, покажет, что они признают, что это зависит главным образом от физического состояния, и советуют практиковать упражнения, чтобы в первую очередь привести людей в физическую форму. Это, конечно, так, поскольку большинству людей трудно сохранять хорошее расположение духа, улыбаться и смеяться, когда тело не в форме.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ОБЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

Эти дыхательные упражнения, выполняемые отдельно или между массажными упражнениями, будут развивать грудную клетку и легкие. В результате поступления в кровь большего количества кислорода и усиленного выведения углекислого газа кровь обогащается, увеличивается количество энергии и развиваются способности противостоять атакам болезни или отражать их. При этом как прямое, так и косвенное воздействие оказывается на все жизненно важные органы тела.

Специальное упражнение на глубокое дыхание № I

Положение.— Стоя или сидя прямо, отведите плечи назад, но без напряжения, руки свободно опущены в стороны.

1. Вдохните как можно глубже через нос.
2. Задержите дыхание на одну-две секунды.
3. Соедините губы таким образом, чтобы посередине осталось небольшое отверстие, и с силой выпустите через это отверстие лишь небольшое количество воздуха; задержите дыхание, снова таким же образом выпустите немного воздуха; снова задержите, и так далее, таким же образом, пока легкие полностью не освободятся от воздуха.
4. Сделайте короткий, но глубокий вдох продолжительностью от трех до пяти секунд.

Это упражнение действует как моющее средство для легких, нагнетая чистый воздух в уголки легких и выталкивая скопившийся загрязненный воздух.

Специальное упражнение на глубокое дыхание № II

Положение.— Стоя или сидя прямо, отведите плечи назад, но без напряжения, руки свободно опущены в стороны.

1. Вдохните как можно глубже.
2. Задержите воздух в легких как можно дольше, не напрягаясь.
3. Энергично выдохните воздух через открытый рот.

Это упражнение оказывает благотворное влияние на систему дыхания, кровообращения и нервную систему.

Специальное упражнение на глубокое дыхание

№ III

Положение.— Стоя прямо, отведите плечи назад, но без напряжения, руки свободно опущены в стороны.

1. Вдохните как можно глубже через нос.
2. Легко разведите обе руки в стороны на уровне плеч.
3. Поднесите руки к плечам, постепенно сжимайте кисти таким образом, чтобы, когда они достигли плеч, кулаки были очень сильно сжаты.
4. Во время этого напряжения мышц быстро согните кулаки наружу и внутрь от десяти до двадцати раз.
5. Энергично выдохните воздух через рот, одновременно свободно опуская руки вниз в стороны.
6. Сделайте короткий, но глубокий вдох продолжительностью от трех до пяти секунд.

Помимо того, что это упражнение полезно для легких, дыхательных мышц и сердца, оно также очень полезно для жизнеспособности нервов, особенно нервов плечевого сплетения (нервы рук, плеч, верхней части спины и груди).

Общее упражнение на Глубокое Дыхание

А

1. Руки свободно свисают по бокам или положите ладони на бедра, локти и плечи откинuty назад, без напряжения.
2. Вдохните как можно глубже, одновременно приподнимаясь на носки.
3. Выдохните через рот, одновременно опускаясь на пятки.

Общее упражнение на Глубокое дыхание

В

Положение.— Руки вытянуты горизонтально вперед и параллельны друг другу.

1. Вдохните как можно глубже, одновременно разводя руки горизонтально в стороны и отводя их как можно дальше назад, одновременно поднимаясь на носки.
2. Выдохните через рот, медленно опуская руки вниз в стороны и опускаясь на пятки.

Упражнения *А* и *В* также можно выполнять, не вставая на носки, но это упражнение значительно укрепляет ступни, лодыжки и мышцы ног и придает хорошую осанку.

При выполнении дыхательных упражнений А и В обе ноги можно сгибать и вытягивать одновременно, и это еще больше укрепит ноги.

Все эти дыхательные упражнения особенно полезны певцам и ораторам.

ОСОБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Всегда вдыхайте через нос.

Дыхательные упражнения, конечно, можно выполнять отдельно как в помещении, так и на открытом воздухе.

Если вы занимаетесь в помещении, важно обеспечить хорошую вентиляцию в помещении.

Если при выполнении специальных дыхательных упражнений по отдельности возникнет легкое головокружение, начинайте умеренно, и по мере укрепления легких это ощущение постепенно уменьшится.

Выполнение трех специальных упражнений на глубокое дыхание по пять раз каждое, без длительных пауз между ними, должно занять около пяти минут. Для одного выступления достаточно от пяти до десяти минут, и, как правило, этот лимит времени превышать не следует. Их, конечно, можно практиковать несколько раз в день.

КРАТКИЙ ОБЗОР КОМБИНИРОВАННЫХ МАССАЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Это добавлено для облегчения запоминания упражнений и их порядка после их изучения и усвоения из подробного описания.

На полях указано среднее время — в секундах — выполнения каждого массажного упражнения пять раз, а также ограничение по времени — также в секундах — для интервального дыхания, где указано.

Таким образом, оно послужит руководством при совместном выполнении всех упражнений в качестве ежедневного курса.

№ 1

ВИСОК, ГОЛОВА, ШЕЯ И ГОРЛО

Массирование (поглаживание и надавливание) виска, головы, шеи и горла; одновременно наклонять голову вперед и назад.

30 сек.

В этот и другие указанные промежутки

времени один раз выполните специальное упражнение № 1 для глубокого дыхания. Или

Раз или два выполните общее упражнение на глубокое дыхание А, но не вставая на носки. Время не должно превышать пятнадцати секунд.

15 секунд.

Если во время выполнения самих массажных упражнений выполняется специальное глубокое дыхание, глубокого дыхания между ними делать не следует.

№ 2

РУКАМИ, ПО БОКАМ И ПОПЕРЕК НИЖНЕЙ ЧАСТИ ГРУДИ

Массируйте (поглаживайте и нажимайте) каждую руку, по бокам и непосредственно поперек нижней части груди попеременно; и одновременно тренируйте руки и плечи.

30 сек.

Глубокое дыхание

15 сек.

№ 3 или (3 А—из положения лежа)

КАЖДОЙ НОГОЙ И ПРЯМО ПОПЕРЕК ЖИВОТА, ПОПЕРЕМЕННО

(Аналогично гребле)

Массируя (поглаживая и надавливая) обеими руками сначала правую ногу, от лодыжки вверх, и прямо поперек живота в левую сторону, затем левую ногу и прямо поперек живота в правую сторону; одновременно сгибая и вытягивая ноги, а также сгибая и поднимая туловище.

30 сек.

Глубокое дыхание

15 сек.

№ 4

С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ТЕЛА И ПРЯМО Через
НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ГРУДИ, ПОПЕРЕМЕННО

массируя (поглаживая и надавливая) каждую
сторону тела, от боковой поверхности бедра,
от колена вверх и прямо через нижнюю часть
груди, попеременно каждой рукой;
одновременно наклонять туловище из стороны
в сторону.

15 сек.

Глубокое дыхание

15 сек.

№ 5

ОБЕИМИ НОГАМИ, ПОПЕРЕК НИЖНЕЙ ЧАСТИ
ГРУДИ И ЖИВОТА, ВНУТРЬ И ВВЕРХ, ПОПЕРЕК
ГРУДИ, НАРУЖУ К ПОДМЫШКАМ И ВНИЗ ПО
СПИНЕ И ЯГОДИЦАМ

Массируя (поглаживая и надавливая) каждую
ногу сзади, одновременно каждой рукой,
вверх по каждому бедру, прямо по нижней
части груди (с левой стороны левой рукой) и в
то же время прямо по животу (с правой
стороны правой рукой) в противоположные
стороны, оттуда внутрь и вверх по груди,
наружу к подмышкам, затем вниз по каждой
стороне нижней части спины и вниз по
ягодицам. ягодицы; одновременно сгибая и
поднимая туловище.

30 сек.

Глубокое дыхание

15 сек.

№ 6

С ОБЕИХ СТОРОН СПИНЫ И ЯГОДИЦ —
ПООЧЕРЕДНОЕ

массирование (поглаживание и надавливание)
каждой стороны поясницы и ягодиц,
одновременно каждой рукой; одновременно
поворачивайте туловище вправо и влево.

10 сек.

Глубокое дыхание 15 сек.

№ 7.

Массирование (поглаживание и надавливание) правой ноги и прямой поверхности живота, как в упражнении № 3; затем правой руки, вниз по правой стороне и поперек нижней части груди, как в упражнении № 2; затем левой ноги и поперек живота; и левой руки, сбоку и поперек нижней части груди; затем с каждой противоположной стороны одновременно внутрь и вверх по груди, наружу к подмышкам; затем вниз по каждой стороне спины и ягодицам; наконец, раскачивание рук вперед и вибрация или надавливание на кожу и нижележащие области. отведите ткани в стороны с каждой противоположной стороны нижней части грудной клетки; одновременно более или менее сгибайте и вытягивайте ноги, а также сгибайте и поднимайте туловище. 60 сек.

Глубокое дыхание 15 сек.

№ 8

С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ПОЯСНИЦЫ—
ПОВОРАЧИВАЯ,

Массируя (поглаживая и надавливая) каждую сторону поясницы попеременно каждой рукой; одновременно поворачивая туловище вправо и влево. 20 сек.

Глубокое дыхание 15 сек.

№ 9 или (9а с дополнительным движением рук)

КАЖДУЮ ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ
ПРОТИВОПОЛОЖНОГО БЕДРА,
ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ БЕДРО, ВНУТРЬ И
ВВЕРХ ПО ГРУДИ, НАРУЖУ К ПОДМЫШЕЧНОЙ

впадине, ПОПЕРЕМЕННО

массируя (поглаживая и надавливая) каждую внешнюю сторону противоположного бедра, вверх по противоположному бедру и внутрь и вверх по груди, наружу к подмышечной впадине, попеременно каждой рукой; одновременно поворачивая и сгибая туловище слегка вперед, а также сгибая его из стороны в сторону. (Если упражнение выполняется десять или более раз, повторите оба пункта 9 и 9 А, вдвое меньшее количество раз каждый.)

25 сек.

Глубокое дыхание

15 сек.

№ 10.

МАССАЖ ЖИВОТА

(поглаживание и надавливание) левой рукой сбоку от правого бедра, прямо по низу живота; затем то же движение правой рукой с левой стороны; после этого снова левой рукой от правого бедра внутрь и вверх под ложными ребрами до конца грудной кости; затем то же движение правой рукой с левой стороны — другая рука надавливает сверху на ту, которая массирует.

40 сек.

Глубокое дыхание

15 сек.

№ 11.

УДАРЫ РУКАМИ По ЖИВОТУ И ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ

Удары руками вверх по животу и грудной клетке и вниз; одновременно сгибайте туловище назад и вперед до вертикального положения.

10 сек.

Глубокое дыхание

15 сек.

№ 2—Повторяется

ТОЛЬКО РУКАМИ

Повторите Массажное упражнение № 2, но без
массирования боков и нижней части груди —
здесь будет достаточно пяти раз. 30 сек.

Никакого Глубокого дыхания здесь

Нет. 12

ПЛЕЧИ И ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Массировать (поглаживать и надавливать)
поперечно по левому плечу, вниз по верхней
части левой грудной клетки правой рукой;
затем по правому плечу и вниз по верхней
части правой грудной клетки, таким же
образом, левой рукой, и так далее,
попеременно. 10 секунд.

Глубокое дыхание 15 сек.

№ 13

ОБЕ ПЕРЕДНИЕ СТОРОНЫ ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ БЕДЕР, ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ И БОКА НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА, ВНУТРЬ И ВВЕРХ ПО ГРУДИ И ВНИЗ ПО СПИНЕ И ЯГОДИЦАМ

Массируйте (поглаживайте и надавливайте)
каждую верхнюю часть ноги спереди
одновременно, начиная чуть выше колен,
вверх по бедрам и нижней части тела,
скрестив руки (правую ногу, бедро и нижнюю
часть левой рукой, а левую ногу, бедро и
нижнюю часть правой), продолжая внутрь и
вверх по груди, наружу к подмышкам и вниз по
каждой стороне нижней части спины и нижней
части ягодиц). ягодицы; одновременно
сгибайте туловище вперед и назад. 15 сек.

Глубокое дыхание

15 сек.

№ 14

ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ —ВРАЩАТЕЛЬНОЕ

массирование (поглаживание и надавливание) 15 сек.
правой рукой нижней правой части верхней
части тела и левой верхней части верхней
части тела левой рукой одновременно прямо
через нижнюю и верхнюю части грудной
клетки в противоположные стороны и снова
назад; одновременно поворачивая туловище
вправо и влево.

Никакого Глубокого дыхания на этом
Интервале

Нет. 14.

Массируйте (поглаживайте и надавливайте) 20 секунд.
прямо по верхней и нижней части грудной
клетки, как в упражнении № 14, но вместо
поворота вращайте туловище по кругу.

Три раза по кругу эквивалентно пяти
исполнениям.

Глубокое дыхание 15 сек.

Всего 10 минут

(Без учета пауз между массажными упражнениями и упражнениями на глубокое дыхание.)

Выполнение, таким образом, всех комбинированных массажных упражнений по пять раз
каждое и использование пятнадцати секунд на глубокое дыхание с каждым из указанных
интервалов потребует около двенадцати минут, при условии, конечно, что паузы между
массажными упражнениями и упражнениями на глубокое дыхание не будут слишком длинными.

Пятикратное ограничение является чисто произвольным и выбрано исключительно в качестве
иллюстрации.

Выполнение всех массажных упражнений по десять раз каждое и только что объясненным способом не обязательно приведет к тому, что все выполнение будет длиться вдвое дольше, чем при выполнении их по пять раз каждое, потому что время на дыхательные упражнения останется прежним.

Объясняя в подробном описании, как можно выполнять специальное глубокое дыхание во время выполнения массажных упражнений № 5, 7 и 13, я имел в виду, что это следует делать главным образом в тех случаях, когда одно или два из этих упражнений выполняются отдельно и когда у исполнителя есть всего несколько свободных минут. Однако, даже когда все массажные упражнения выполняются вместе, пункты 5, 7 и 13 также могут выполняться таким образом, но в этом случае в промежутках следует выполнять только естественное дыхание и никаких специальных упражнений на глубокое дыхание.

В целом, практика упражнений на глубокое дыхание в интервалах между упражнениями более практична, хотя один метод примерно так же полезен, как и другой. Но делать специальное глубокое дыхание во время выполнения некоторых из самих упражнений, а также с интервалами в одном и том же выполнении было бы несоразмерно.

КАК НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОДНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Пожилые люди, дети и другие лица, у которых память не из лучших и которым, следовательно, может быть неудобно запоминать все упражнения в начале или позже, могут сократить количество упражнений для одного выполнения следующими способами:

Одиннадцать массажных упражнений

№ 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 12, 13, 14 и 14 А

Девять массажных упражнений

№ 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12, 13 и 14

Семь массажных упражнений

№ 1, 2, 3, 4, 5, 13 и 14

Шесть массажных упражнений

№ 1, 2, 3, 5, 9 и 14

Пять массажных упражнений

№ 1, 4, 7, 13 и 14

Конечно, эти группировки могут быть изменены в любом другом порядке и количестве с пользой для себя, но указанные здесь являются лучшими и наиболее практичными. Однако идеальный способ - выполнять все упражнения вместе в указанном порядке.

ЕЩЕ ОДНА СИСТЕМА ОТРАБОТКИ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА БЕЗ МАССАЖА

Движения или упражнения рук, ног и туловища в комбинированных массажных упражнениях также могут выполняться без массажа.

Таким образом, при одевании руки, ноги и туловище могут выполнять те же движения, что и при массаже, но без прикосновения рук к одежде. Выполняемые таким образом, руки должны находиться на расстоянии около двух дюймов от одежды и быть крепко сжаты во время упражнения, таким образом сокращая и концентрируя внимание на мышцах рук, а также, насколько это возможно, концентрируя ум на тех других частях тела, которые задействованы в упражнении.

Таким образом получается другая система концентрации, аналогичная, если не лучшая, индийским упражнениям. Конечно, это далеко не так эффективно, как при выполнении без одежды и с добавлением массажа. Возможно, было бы желательно попробовать их таким образом в то время, когда необходимы физические упражнения и нет времени или удобства для снятия одежды.

Глубокое дыхание также можно с большой пользой сочетать с некоторыми из этих упражнений таким же образом, как описано в подробном описании массажных упражнений.

ДОПОЛНЕНИЕ О ТОМ, КАК УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ При НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И НЕУПОРЯДОЧЕННЫХ СОСТОЯНИЯХ ОРГАНИЗМА

Массажные упражнения и упражнения на глубокое дыхание могут быть с пользой использованы на определенных стадиях различных заболеваний. Разумеется, это следует делать только по рекомендации врача.

Поскольку одна и та же болезнь поражает не всех людей в одинаковой степени, конечно, невозможно точно сказать, когда или на какой стадии заболевания пациент может начать выполнять упражнения. Также нельзя точно сказать, сколько времени должно длиться упражнение или выступление в каждом конкретном случае; оно будет варьироваться от пяти до двадцати минут. Этот вопрос должен решать семейный врач; однако, возможно, уместны следующие рекомендации. Если рекомендуется выполнять упражнения умеренно, начинайте их медленно в течение пяти-десяти минут ежедневно (или столько, сколько посоветует врач), слегка надавливая руками, и продолжайте таким образом в течение нескольких дней. Затем упражнения можно сделать более энергичными, увеличив давление рук до умеренной или более сильной степени. Затем время также может быть увеличено до пятнадцати или двадцати минут пропорционально улучшению состояния и силы исполнителя.

Это не означает, что необходимо немедленно спешить к врачу или в больницу при возникновении расстройств легкого характера; например, легкой боли или ригидности в мышцах одной из конечностей или другой части тела, головной боли, ожирении без осложнений или небольшом запоре.

Если для одного выполнения рекомендуются три или более массажных упражнения, то между каждым из них также можно выполнять общее упражнение на глубокое дыхание.

Здесь можно отметить, особенно для интереса врачей, конкретные упражнения, которые наиболее подходят для применения при различных заболеваниях. Существуют и другие условия, отличные от упомянутых ниже, при которых упражнения могут быть использованы с пользой, но наиболее важными являются следующие:

- Анемия
- Головная боль
- Расстройства пищеварительной системы
- Заболевания печени
- Сахарный диабет
- Поражения легких
- Нарушения в работе сердца
- Бессонница
- Мышечные расстройства
- Нервные заболевания
- Ожирение
- Искривление позвоночника

АНЕМИЯ

Все массажные упражнения можно выполнять один или два раза в день. Кроме того, все упражнения на глубокое дыхание можно выполнять отдельно, без напряжения, в течение пяти-десяти минут два раза в день.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Здесь особое внимание уделяется массажному упражнению № 1, хотя косвенную пользу принесут все упражнения.

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

(Запор—Газы в желудке—Застой—Расширение желудка—Хроническая диспепсия—Недостаточная перистальтика и т.д.)

Здесь специально делается ссылка на массажное упражнение № 10, а также на № 3 и 5. Можно использовать все упражнения для глубокого дыхания. Если пациент настолько слаб, что туловище не может быть сильно согнуто, сначала можно практиковать № 10, а затем № 3 и 5. № 10 могут практиковать даже пациенты, прикованные к постели.

При расширении желудка, хронической диспепсии и состояниях застоя № 10 очень полезен, и его можно использовать в течение десяти-пятнадцати минут два-три раза в день. Это вызывает сокращение желудка, привратник открывается, и содержимое опорожняется в двенадцатиперстную кишку. Исчезнут кислая и жгучая отрыжка, неприятный запах изо рта и привкус во рту. В этих случаях лучше всего выполнять упражнение через четыре-пять часов после еды. (Массажным движениям, описанным в № 10, автор научил нескольких матерей из других городов, которые с успехом применяли их к своим детям, страдающим газообразованием в желудке и несварением желудка, вызванным нервными расстройствами.)

Чтобы увеличить отток желчи, панкреатического сока и кишечного сока и получить их смесь, хорошо известный медицинский авторитет в Европе массировал (поглаживал и надавливал) живот с правой стороны по направлению к срединной линии в течение примерно получаса после прекращения пищеварения в желудке. Среднее количество полученных таким образом соков в каждом из двадцати случаев составляло от 40 до 50 гр.с. Это движение включено в массажное упражнение № 10, а также в некоторой степени в упражнения № 3 и 5.

В случае опущенного живота или толстой кишки можно использовать специальные движения поглаживания и надавливания (особенно пальцами) поперек живота в направлении вверх, с каждой противоположной стороны нижней части живота, таким образом попеременно пересекая живот каждой рукой.

Хорошим движением для разрыва спаек в области червеобразного отростка является поглаживание пальцами правой руки (надавливание сверху левой) вверх по червеобразному отростку, восходящей ободочной кишке, а затем продолжающееся по поперечной ободочной кишке. При спаечных процессах в левой части живота рекомендуется аналогичное движение пальцами левой руки. Массажные упражнения № 10 и 3 также полезны здесь.

Чтобы уменьшить растяжение кишечника, один врач в Нью-Йорке рекомендовал массировать брюшную полость через тридцать часов после операций по поводу аппендицита и грыжи.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ

Здесь делается ссылка на массажные упражнения № 2, 3, 4, 6, 8, 14 и 14 А, а также на все упражнения для глубокого дыхания.

Они стимулируют выделение желчи из крови и ускоряют превращение избыточного сахара в гликоген.

Массажные упражнения также полезны при нагрубании печени.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Все виды массажа и упражнения на глубокое дыхание рекомендуются по той причине, что они вызывают повышенное насыщение кислородом всех частей тела и, следовательно, помогают предотвратить аномальное отложение сахара.

ПОРАЖЕНИЯ ЛЕГКИХ

(Пневмония—Туберкулез—Астма)

Здесь особо упоминаются массажные упражнения № 2 и 14, а также все упражнения на глубокое дыхание.

Период выздоровления после пневмонии был сокращен и облегчен благодаря массажу болезненных мышц, которые иногда сопровождают поражения легких.

Массаж грудной клетки приведет к более свободному дыханию и отхождению мокроты.

На первой стадии туберкулеза полезны все массажные упражнения, выполняемые с легким или умеренным надавливанием, а также все упражнения на глубокое дыхание, выполняемые один или два раза в день.

При астме все упражнения также рекомендуются.

НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ СЕРДЦА

В тяжелых случаях можно использовать массажные упражнения № 2 и 14 с легким надавливанием в течение пяти минут два или три раза в день. Специальное упражнение № 2 на глубокое дыхание и общие упражнения на глубокое дыхание также можно выполнять медленно и без напряжения.

Для более легких случаев рекомендуется выполнять массажные упражнения № 2, 4, 5, 9, 13 и 14.

БЕССОННИЦА

Рекомендуются все массажные упражнения, выполняемые в течение десяти-пятнадцати минут без напряжения за полчаса до отхода ко сну.

МЫШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА

(Скованность и боль—Атрофия и дистрофия—Люмбаго)

При скованности в шее используйте массажное упражнение № 1.

При скованности в плечах полезно массажное упражнение № 12.

При мышечных нарушениях в руке рекомендуется массажное упражнение № 2.

При болях в мышцах нижней части спины очень полезны массажные упражнения № 6 и 8.

При мышечных нарушениях в нижних конечностях можно использовать массажные упражнения № 3 и 3а.

При скованности мышц верхней части грудной клетки показаны массажные упражнения № 12 и 14.

НЕРВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

(Неврит—Невралгия—Ишиас—Общая нервозность или Неврастения)

При любом нервном заболевании легкой степени тяжести все массажные упражнения и упражнения на глубокое дыхание можно выполнять два-три раза в день.

При неврите или невралгии в руках можно практиковать массажное упражнение № 2 после того, как пройдет острая стадия.

При невралгии лицевого нерва рекомендуется массажное упражнение № 1 с поглаживанием от каждой щеки, а не от виска.

При ишиасе полезно массажное упражнение № 3; если приступ тяжелый, можно использовать упражнение № 3 А.

В случаях общей нервозности или слабости, вызванных переутомлением, перенапряжением или по другой причине, все массажные упражнения можно выполнять от десяти до двадцати минут два или три раза в день, в зависимости от состояния пациента.

В случаях частичного паралича руки или ноги можно использовать упражнения № 2, 3 или 3а соответственно.

ОЖИРЕНИЕ

Рекомендуются все виды массажа и упражнения на глубокое дыхание.

Если это наиболее выражено в области талии, особенно следует упомянуть массажные упражнения № 3, 3а, 5, 7, 10, 11 и 14 А.

В случае, если сердце и другие органы не особенно затронуты, исполнитель может практиковать эти массажные упражнения с сильным надавливанием в течение двадцати минут или более или практически до полного изнеможения.

ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Хотя все массажные упражнения могут быть использованы здесь с пользой, особенно упоминаются пункты 6, 8, 13, 5 и 1.

В больницах, где дети (в основном девочки в возрасте от десяти до шестнадцати лет) посещают занятия гимнастикой для коррекции позвоночника, массаж им, как правило, не назначают. Вероятно, это происходит потому, что нет времени как на упражнения, так и на массаж. Последнее, однако, в значительной степени помогло бы питать и укреплять слабые мышцы, которые связаны с искривлениями позвоночника.

В массажных упражнениях № 6 и 8, и в меньшей степени в № 13 и 5, массаж каждой стороны спины (за исключением самых верхних частей) выполняется одновременно. № 1 входит в число особенно рекомендуемых, потому что движения рук в этом упражнении укрепляют верхнюю часть спины.

При любых заболеваниях или расстройствах следует постоянно помнить о правильном дыхании.